SERIE NOUĂ - 1304 ● ANUL LIX ● 30 IUNIE 2016 ● 16 PAGINI ● 2 LEI Nr. 26 (3054)

magazin

Mail: redactia@revistamagazin.ro Adresă INTERNET: www.revistamagazin.ro

SĂPTĂMÂNAL CULTURAL - ŞTIINŢIFIC INDEPENDENT

Spectacolul cunoașterii

Nu munca, ci...
iarba l-a creat pe om!

Femina club

Pentru dumneavoastră, doamnă

Un puls ridicat scurtează viaţa

Dosarele frumuseţii

10 erori ce trebuie evitate

Consultaţii fără plată

ATENŢIE LA GLUTEN!

«O căsnicie fericită este atunci când o jumătate sforăie, iar cealaltă jumătate nu aude.»
Albert Camus

MITURI ALE ŞTIINŢEI
care încă trăiesc

În ciuda faptului că multe dintre miturile ştiinţifice au fost demistificate, ele continuă să fie prezente în conştiinţa populară. Iată o scurtă listă a unora dintre ele preluate de pe site-ul Listverse.

Evoluţia aduce îmbunătăţiri

Teoria evoluţionistă lansată de Charles Darwin este astăzi cea mai răspândită, deşi are o mulţime de carenţe, chiar de ordin ştiinţific. Unul dintre aceste mituri spune că evoluţia înseamnă saltul de la „inferior", la „superior". Imaginea perfectă este cea a maimuţei care s-a transformat în om. Numai că s-a observat că unele organisme au rămas ne-evoluate de-a lungul unor lungi perioade de timp, cum e cazul ciupercilor, rechinilor, crabilor sau al şoarecilor.

Aceste organisme sunt suficient de bine adaptate la mediu pentru a supravieţui fără să şi evolueze, să se „îmbunătăţească". Alţi taxoni au evoluat, dar nu de fiecare dată spre „superior". Chiar şi când mediul în care trăiau s-a schimbat, ei nu s-au adaptat noilor situaţii. Aşadar, realitatea este că adaptarea este legată de mediu, nu de evoluţie.

Omul pocneşte în vid

Acest mit se referă la faptul că, înainte de primele zboruri spaţiale, omul explodează în vidul spaţial. Mitul s-a hrănit din filmele s.f. care doreau efecte spectaculoase pentru spectatori. În realitate acest lucru nu se produce, omul putând supravieţui în spaţiul cosmic timp de 15-30 de secunde. Practic, după 15 secunde, lipsa de oxigen este cea care cauzează pierderea cunoştinţei şi apoi moartea prin asfixiere. Motiv pentru care astronauţii poartă un costum special atunci când ies din modulele spaţiale pentru o plimbare cosmică.

Steaua Polară cea strălucitoare

Mitul spune că Polaris, Steaua Polară, este cea mai strălucitoare stea de pe cerul nopţii în emisfera nordică. De fapt, Sirius este cea mai strălucitoare, ea fiind catalogată cu 1,47, în comparaţie cu Steaua Polară care este notată cu 1,97 (cu cât numărul este mai mic, înseamnă că steaua este mai strălucitoare).

Polaris are altă importanţă, şi anume faptul că poziţia ei pe cer marchează Nordul, motiv pentru care este numită şi „Steaua Nordului", un reper dintotdeauna al navigatorilor. E drept că Polaris este cea mai strălucitoare stea, dar numai din constelaţia Ursa Minor (Carul mic) şi curiozitatea este că, spre deosebire de constelaţii care se mişcă pe cerul nopţii în timpul rotaţiei Pământului, ea rămâne nemişcată.

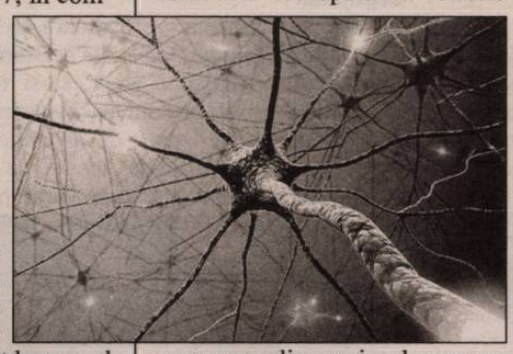
Regula celor 5 secunde

Un alt mit spune că un aliment care cade pe podea poate fi mâncat în siguranţă dacă îl ridici de pe jos în mai puţin de 5 secunde. Ideea este că dacă pe podea sunt germeni, microbi, aceştia se lipesc pe aliment şi astfel pot îmbolnăvi persoana care mănâncă alimentul. În realitate, a îngurgita microbi sau germeni nu e chiar un lucru rău, pentru că aceştia ne ajută să ne dezvoltăm un sistem imunitar robust. Şi până la urmă 5 secunde e tot aia cu 5 minute. Dacă alimentul e gustos, orice om va mânca ceva bun care a căzut pe podea. Sau nu.

Celulele creierului

Acest mit spune că celulele creierului nu se regenerează; dacă o celulă nervoasă moare, ea nu poate fi înlocuită. O explicaţie a persistenţei acestui mit este faptul că aşa ne-au spus savanţii decenii la rând!

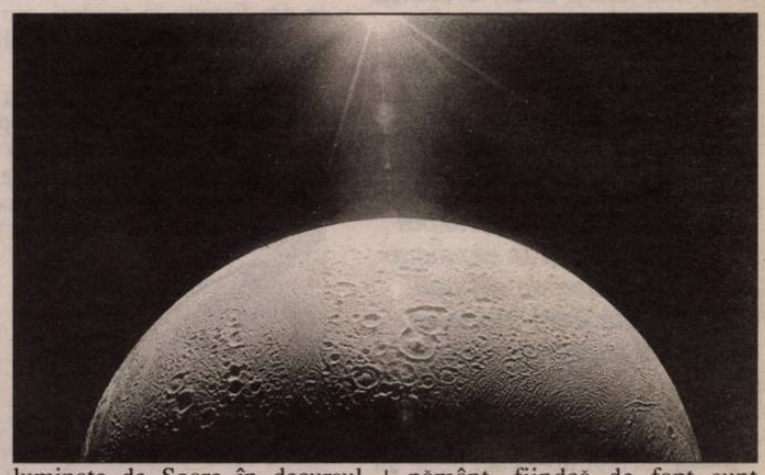
De-abia în 1998 cercetătorii de la institutul La Jolla din California au descoperit că celulele



nervoase din creierul persoanelor adulte se pot regenera. Şi astfel, contrar savanţilor care susţineau opusul, studiul celor din California a descoperit că centrul memoriei şi al învăţării din creier poate crea noi celule care să preia informaţiile celor distruse, dând astfel speranţe celor care au suferit un atac cerebral sau celor care suferă de maladia Alzheimer.

Partea întunecată a Lunii

Multă lume crede că Luna are o parte strălucitoare, cea pe care o vedem noi, şi o faţă întunecată, cea pe care nu o vedem. De fapt, toate zonele Lunii sunt



luminate de Soare în decursul unei zile. Mitul s-a născut deoarece noi nu vedem decât o faţă a Lunii. Şi se întâmplă asta pentru că Luna se roteşte în jurul axei sale cu aceeaşi viteză cu care se roteşte în jurul Pământului. Această mişcare sincronă face ca ea să arate Pământului aceeaşi faţă.

Fisele de telefon care cad din cer

Mitul răspândit spune că o fisă de telefon care cade din vârful unei clădiri înalte (eventual zgârie-nori) poate ucide un pieton. Asta, din cauza vitezei pe care o capătă în timpul căderii libere. Culmea este că această legendă face parte din cele care pot fi demistificate foarte simplu prin experienţă directă. Practic, aerodinamica unei monede (de 25 de bani sau de un penny sau de 25 de cenţi) nu e suficientă pentru a o face periculoasă pentru pietoni. Experienţa a arătat că un pieton lovit de o astfel de monedă resimte impactul ca pe o înţepătură de insectă, dar cu siguranţă nu are cum să fie ucis.

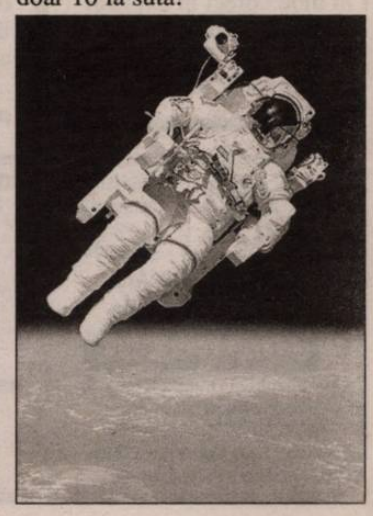
Căldura produsă de frecare

Mitul spune că un meteorit se încălzeşte datorită frecării atunci când intră în atmosferă. În realitate, viteza meteoritului comprimă aerul din faţa obiectului care cauzează supraîncălzirea acestuia. Practic, presiunea aerului generează asemenea căldură încât face ca roca să strălucească puternic. Mai este şi mitul conform căruia meteoriţii sunt fierbinţi când lovesc solul terestru. În realitate ei sunt reci când cad pe pământ, fiindcă de fapt sunt acoperiţi cu gheaţă. Şi asta, deoarece ei vin din spaţiu, de la -196 grade Celsius, iar temperatura fierbinte care se degajă de la intrare în atmosferă nu este suficientă decât să ardă straturile superficiale ale meteoritului.

Gravitaţia din spaţiu

E răspândită legenda că în spaţiul cosmic nu există gravitaţie, asta şi din cauza filmelor de la Hollywood în care vedem oameni care plutesc în spaţiu în costume greoaie şi ancoraţi de navete sau staţii orbitale. Realitatea este că în spaţiu există gravitaţie, şi încă multă!

Când vedem cosmonauţii plutind în spaţiu este pentru că ei orbitează în jurul Pământului. Ei cad spre Pământ, dar forţa centrifugă îi îndepărtează de el. Ei practic cad spre Pământ, dar nu aterizează! În spaţiu, gravitaţia este prezentă pretutindeni şi permanent. Când o navetă atinge altitudinea orbitală (aproximativ 360 km), gravitaţia se reduce cu doar 10 la sută!

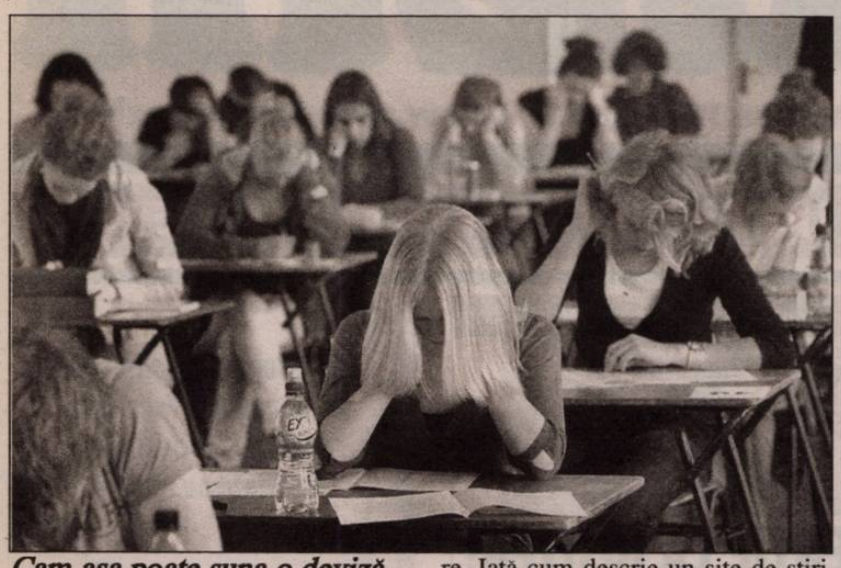


26

5 948427 000126

Biblioteca Judeţeană MUREŞ

Bacul a trecut, trăiască frauda!



Cam aşa poate suna o deviză a tot mai mulţi tineri absolviţi de „calvarul" învăţatului în instituţiile de profil. Dar, cum oficialii se încăpăţânează să organizeze aşa-zisul învăţământ astfel încât loazele să nu poată trişa prea uşor, la fel ca într-un război rece participanţii la examene inventează metode cât mai performante întru înşelarea vigilenţei supraveghetorilor.

Acestea, deoarece frauda, după cum se observă cu ochiul liber cam peste tot prin lume, se învaţă de la vârste cât mai mici. Iar bacul, acest prag al trecerii într-o viaţă niţeluş mai responsabilă, chiar reprezintă un examen, şi din acest punct de vedere. Iată cum descrie un site de ştiri că se întâmplă copiatul la examenele din Franţa, în moduri, am zice, destul de domestice, dar, obligatoriu, măcar puţin ingenioase!

Domnişoarele beneficiază cumva de un atu în plus la capitolul „inventivitate da! cunoştinţe ba!", datorită, desigur, vestimentaţiei specifice genului, ce ascunde locuri...

greu accesibile. Un fel de clasic al genului este decolteul, iar dacă fata nu poartă de obicei sutien, acum e momentul ideal să arate ca o doamnă. Nu de alta, dar acesta opreşte fiţuica să alunece pe adâncitura dintre sâni. Iar dacă absolventa beneficiază şi de membre inferioare ce merită să fie dezvelite doar atât cât să nu trezească nici suspiciuni, nici alte sentimente, ciorapii lungi cu jartiere uşor manevrabile la nevoie (de către purtătoare, desigur) pot deveni şi o ascunzătoare grozavă.

Partea corpului cea mai solicitată în perioada bacului nu se ridică tocmai la înălţimea capului (!), ci se plasează la nivelul mâinii. Astfel, pe încheietura pumnului, grijuliu acoperită de mâneca unei cămăşi, pot încăpea informaţii preţioase. La fel, se scrie chiar şi pe unghii, e drept, cu condiţia ca absolventul să aibă o vedere de vultur, căci va trebui să folosească litere mici-mici, cam cât cunoştinţele sale reale.

Leneşii care nu sunt atraşi nici măcar de confecţionarea copiuţelor beneficiază de noi cuceriri tehnologice, cum sunt ochelarii cu circuite electronice, ceasurile de mână similare conectate la sursa de informare, dosul calculatorului ţinut eventual, frumuşel, pe bancă ori – de ce nu? – de cerneala invizibilă. Ar mai fi şi guma care poate furniza cunoştinţe în loc să le şteargă, ba chiar şi talpa baschetiilor sau pansamentul unei răni închipuite, sub care minuscula hârtiuţă ce oferă paşaport către un statut incert poate sta în siguranţă. Ehei, unde sunt fiţuicile de altădată?...

„Ameninţarea" Căii Lactee

În timpul unui seism produs în Los Angeles în 1994, numeroşi localnici au sunat la numărul de urgenţe 911, reclamând că pe cer a apărut un fenomen ciudat şi îngrijorător: un fel de explozie ca o bandă luminoasă imensă. În acele minute oraşul era cufundat în întuneric, din cauza unei pene de curent, aşa că „înspăimântătorul" fenomen a fost lămurit fără probleme: oamenii văzuseră, de fapt, Calea Lactee, adică nimic altceva decât o parte din propria noastră galaxie!

Întâmplarea pare o anecdotă, dar în realitate ascunde o dramă greu de evaluat momentan. Poluarea luminoasă este atât de intensă pe Terra, încât natura însăşi şi Cosmosul au căpătat trăsături deformate în sens negativ. Dar să zicem că „imaginea" contează mai puţin. Foarte grav e că acest fenomen sută la sută generat de om influenţează nociv ritmul de viaţă al tuturor vieţuitoarelor şi fenomenele legate de lumină. Adică totul...

În prezent, circa 80% din omenire este afectată mai mult sau mai puţin de poluarea cu lumină artificială (la nivel de continent, 80% din America de Nord şi 60% din Europa), iar unele oraşe, precum Singapore, practic nu mai cunosc aspectul natural al unei nopţi adevărate!

Lucrativ

Să vorbim corect!

Un cuvânt folosit din ce în ce mai des, dar, din nefericire, în mod greşit, este adjectivul „lucrativ".

Acesta capătă în vorbirea celor mai mulţi sensul de „care poate fi utilizat". Auzim în mod deosebit expresia „spaţiu *lucrativ*", greşeală cauzată de necunoaşterea corectă a cuvântului respectiv.

Aşa cum ne arată dicţionarul, „lucrativ" înseamnă „ceva care aduce profit, este rentabil, folositor, util".

Aşadar, adjectivul „lucrativ" poate fi folsoit în mod corect în expresii de tipul: „activitate lucrativă", evitând o exprimare penibilă. *(I.S.)*

Starea de veghe

Lucrare de control... mental

Rămânem pe lunecosul tărâm al şcolii, pentru a ne referi la un subiect nu doar halucinant pentru cititori, ci şi absolut nimicitor al generaţiilor tinere de azi, la modul general.

Am mai scris şi vom mai scrie despre minţile diabolice care concep metode incredibil de perverse pentru manipularea mentală a copiilor şi tinerilor. De la – să spunem – ideea ferm susţinută că femeia e o creatură total inferioară bărbatului şi că familia e un artificiu social dăunător individului, până la promovarea şi dezincriminarea prin legi a relaţiilor patologice ale unor indivizi umani (pedofilia şi incestul, căsătoriile aberante, inclusiv cu animale şi aşa mai departe).

În ceea ce priveşte materiile şi subiectele studiate şi, implicit, metodologiile de predare, lucrurile nu stau altfel, chiar la nivelul unor sisteme şi instituţii de învăţământ oficiale impunându-se elemente aberante, în care pornografia şi delincvenţa îşi găsesc un loc deloc neglijabil.

Iată cum încerca o profesoară de matematică pe nume Joanne Bosler, de la Burns Middle School din Alabama, SUA, să-şi introducă elevii de 13-14 ani în „tainele" materiei sale: invocând fenomene legate de droguri, arme şi prostituţie! Într-o astfel de „lucrare de control", subiectele erau enunţate după cum urmează:

– Laray are 57 grame de cocaină. El îi vinde lui Antonio două doze pentru 320 dolari şi 2 grame lui Juan pentru 85 de dolari gramul. Câtă cocaină îi rămâne?

– Pedro e condamnat la 6 ani de închisoare pentru omucidere. El a tâlhărit victima de 10.000 de dolari. Dacă în timpul detenţiei concubina sa cheltuieşte din banii lui câte 100 de dolari pe lună, câţi bani va mai avea la liberarea din închisoare?

– Dwayne „gestionează" 3 prostituate. Fiecare dintre ele câştigă câte 85 de dolari pe client. Câţi clienţi ar trebui să aibă cele trei, pentru ca Dwayne să poată cheltui în continuare 800 de dolari pe lună pentru afacere?

– Marvin a furat skate-ul lui Juan. În timp ce Marvin fuge cu 15 km/h, Juan îşi încarcă puşca Magnum. Dacă acestuia îi trebuie 20 de secunde să-şi încarce arma, la ce distanţă se va afla Marvin când va fi luat la ţintă de Juan?

Instructiv şi mai ales educativ, că doar de asta se ocupă şcoala, nu-i aşa?...

Pagină realizată de
ADRIAN-NICOLAE POPESCU

Săptămânalul „Magazin" este editat de

CASA EDITORIALĂ „MAGAZIN" S.R.L.

magazin

Înmatriculată la Oficiul Registrului Comerţului Bucureşti sub nr. J/40/2623/1991 din 8 mai 1991. Adresa: Bucureşti sector 1, Piaţa Presei Libere nr.1, cod. 013701.

CONSILIUL DE ADMINISTRAŢIE:
ECATERINA BĂTRÂNEANU – Preşedintă
GEORGE CUŞNARENCU – Administrator
NICUŞOR DINCĂ – Administrator

ISSN 0258-1523

REDACŢIA: Telefon: 021.317.89.64
Paul Ioan, Dorin Măran, Irina Stoica, Ionel Cojocaru, Adrian-Nicolae Popescu

ECHIPA DE SERVICIU:
Responsabil de număr: Adrian-Nicolae Popescu
Secretar de redacţie: Gabriela Niţu

PUBLICITATE: Tel.: 0722.625.622
DIFUZARE: Tel./Fax: 021.317.89.65
Nicuşor Dincă (director) - 0722.625.622, Simion Ionescu

FINANCIAR-CONTABIL:
Cont: RO74 BACX 0000 0030 0016 0000 (LEI)
Unicredit Ţiriac Bank S.A. - Sucursala Panduri
Cont: RO24 RNCB 0072 0496 8985 0001
B.C.R. – Sector 1, Bucureşti

COLEGIUL DE REDACŢIE:
ECATERINA BĂTRÂNEANU
Preşedintă a Consiliului de Administraţie
Tel./Fax: 021.317.89.66

GEORGE CUŞNARENCU
Redactor şef

ADRIAN HOAJĂ,
PAUL IOAN,
MELANIA CONSTANTINIU

Cititorii din străinătate se pot abona prin Casa Editorială „Magazin" S.R.L. Piaţa Presei Libere nr.1, sector 1, Bucureşti, România
Fax: 021.317.89.66

Redactorii semnatari ai articolelor publicate în revista sunt direct răspunzători, material şi din punct de vedere juridic, pentru exactitatea şi corectitudinea celor relatate. Revista îşi declină orice responsabilitate.

TEHNOREDACTARE COMPUTERIZATĂ:

„MAGAZIN"
Gabriela Niţu, Rodica Niţu

Tiparul: **TIPOMEDIA PROD S.R.L.**

Culoarea antifumat

Chiar dacă a fost catalogată drept „cea mai urâtă culoare din lume", neplăcuta nuanţă verzui-maronie care ar putea înlocui în curând culorile strălucitoare ale pachetelor de ţigări va salva viaţa fumătorilor. Numită oficial Pantone 448 C, nuanţa a fost aleasă de o companie de marketing drept culoarea cu cele mai multe şanse de a îndepărta cumpărătorii.

Deja în Australia a fost adoptată măsura prin care firmele de ţigări sunt obligate să afişeze, pe pachete, doar numele brandului şi avertismente privind pericolul fumatului, totul pe acest fond coloristic deloc atrăgător. Se pare că în curând şi guvernele din Marea Britanie, Franţa şi Irlanda vor urma exemplul australienilor, adoptând culoarea pentru lipsa ei de atractivitate.

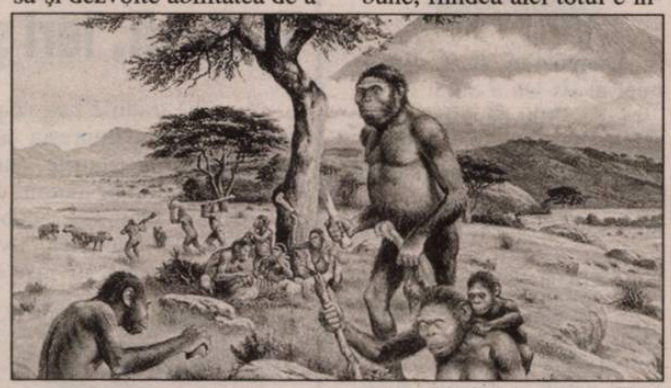
Culoarea, numită şi Opache couche, a fost iniţial adoptată de guvernul australian în 2012, după trei luni de studiu al companiei de cercetări GfK Bluemoon. „Rolul noilor pachete va fi să contribuie la reducerea cererii, iar scopul final – cel de a minimaliza utilizarea produsului", spune Victoria Parr, resposabila pentru acest proiect din partea GfK Bluemoon.

Potrivit cercetătorilor australieni, deşi fumătorii de peste 50 de ani nu au fost prea „afectaţi" de schimbarea de culoare, tinerii şi, în special, adolescenţii, au manifestat un interes mai scăzut faţă de ţigări, în noile circumstanţe.

Nu munca, ci... iarba l-a creat pe om!

Răspândirea savanelor în Africa de Est, acum circa 7 milioane de ani, pare să fi influenţat hotărâtor evoluţia speciei umane. Noi cercetări au arătat că o vegetaţie formată cu precădere din ierburi a început să domine regiunea acum circa 2 milioane de ani, adică exact în perioada de „naştere" a rasei umane. Savanţii sunt de părere că acest lucru a făcut ca densa pădure ecuatorială în care strămoşii noştri, abia desprinşi din maimuţe, trăiau, să devină tot mai rară, transformându-se, în cele din urmă, în savană şi obligându-i pe antropoizi să coboare definitiv din copaci.

În acelaşi timp, noile provocări reprezentate de aceste spaţii largi, dominate de ierburi, i-au obligat pe strămoşii noştri să-şi dezvolte noi diete flexibile, creiere mai mari şi complexe structuri sociale. De pildă, o savană deschisă i-a determinat pe primii humanoizi să-şi dezvolte abilitatea de a urmări prada pe distanţe lungi, stimulând mersul biped şi alergarea. Dr. Kevin Uno, paleontolog la universitatea americană Columbia, este de părere că „întreaga evoluţie a speciei umane este legată de apariţia savanelor".



Studiul publicat de el în Anuarul Academiei Naţionale de Ştiinţe din SUA s-a bazat pe analiza sedimentelor de sol din largul coastelor Africii de Est, în Oceanul Indian, care relevă felul cum vegetaţia s-a schimbat, în ultimii 24 de milioane de ani. „Oceanul poate părea un loc improbabil pentru a cerceta vegetaţia, dar este, de fapt, unul dintre cele mai bune, fiindcă aici totul e îngropat şi conservat. E ca un seif de bancă", explică paleontologul american.

Se crede că primele hominide ar fi evoluat dintr-un strămoş comun al oamenilor şi cimpanzeilor, acum 6-7 milioane de ani. Studiul relevă însă că acum 10 milioane de ani estul Africii era o zonă bogată în păduri, care ofereau protecţie strămoşilor noştri trăitori în copaci. O schimbare bruscă de climat a determinat apariţia ierburilor, iar această direcţie a continuat până când savana a devenit dominantă.

„Probabil că apariţia ierburilor a dus la o serie mai diversă de nişe pe care hominizii le puteau ocupa. Unii dintre ei puteau vâna sau consuma prăzile vânate de prădători. Unii aruncau, probabil, cu pietre în hiene, pentru a le ţine la distanţă, în vreme ce alţii fugeau şi înşfăcau carnea. Acest lucru a dus la dezvoltarea cooperării şi comunicării, elemente esenţiale ale devenirii fiinţei umane", explică Uno. Ipoteza lui este confirmată şi de analiza smalţului dentar de la scheletele de hominizi care au trăit acum 3,8 milioane de ani şi care relevă că aceştia dezvoltaseră deja o dietă flexibilă, incluzând vegetale sau animale consumatoare de iarbă.

Reproducere fără masculi!

Pentru majoritatea speciilor din regnul animal, reproducerea necesită o femelă şi un mascul. Se pare însă că, pentru o populaţie izolată de albine din Africa de Sud, această regulă nu se aplică. Albinele respective au dezvoltat o strategie uimitoare pentru a se reproduce fără masculi. Astfel, albinele lucrătoare sunt capabile să se reproducă asexuat depunând ouă fertilizate de propriul lor ADN, ouă care se transformă în noi albine lucrătoare.

Mai mult decât atât, oamenii de ştiinţă au observat că albinele „amazoane" pot invada stupii altor specii de albine, continuând să se reproducă în aceeaşi manieră şi cucerind, în cele din urmă, stupurile străine – comportament numit „parazitism social". Echipa de cercetători de la universitatea suedeză Uppsala, care a studiat această populaţie de albine, nu are încă o explicaţie clară pentru comportamentul coloniei.

Studierea genomului albinelor din provincia sud-africană Cape i-a făcut însă pe savanţi să realizeze că acesta prezintă diferenţe catalogate drept „izbitoare" faţă de genomul altor populaţii de albine. „De exemplu, există variaţii în genele care influenţează diviziunea celulară şi acest lucru ar putea explica de ce albinele pot depune ouă fără a fi fertilizate. Studiul ne va ajuta să înţelegem mai bine felul cum genele controlează procese biologice precum diviziunea celulară şi comportamentul", spune profesorul Matthew Webster, unul dintre cercetătorii implicaţi în proiect.

Televizoare antiţânţari!

Compania sud-coreeană LG vrea să revoluţioneze industria electronică, fabricând primele televizoare şi aparate de aer condiţionat... terapeutice. Graţie puterii undelor sonore, acestea ar putea combate ţânţarii, o plagă tot mai primejdioasă în zilele noastre. LG a lansat o nouă linie de televizoare şi un tip de aparat de aer condiţionat care nu folosesc substanţe chimice dăunătoare şi nici nu au nevoie de o întreţinere specială.

Numite „Mosquito Away" („Afară cu ţânţarii", aceste dispozitive folosesc tehnologie cu ultrasunete pentru a emite unde sonore ce paralizează sistemul nervos al ţânţarilor. Deocamdată, s-au pus în vânzare televizoare cu diagonala de 81 cm, respectiv 106 cm, costând între 400 şi 710 de dolari. Aparatul de aer condiţionat, numit Mosquito Away 2 HP, are o telecomandă ce permite utilizatorilor să opereze dispozitivul fie pentru a răcori casa, fie pentru a alunga insectele, fie pentru ambele variante – preţul de cost fiind de 500 de dolari.

Aparatele au fost făcute pentru piaţa indiană, una dintre cele mai importante pieţe de desfacere ale LG, fiind testate cu brio şi de Institutul de Biotehnologie şi Toxicologie din Mumbay. Se ştie că bolile transmise de ţânţari constituie o problemă serioasă în India, unde peste un milion de oameni cad victime malariei şi doar 11% din uriaşa populaţie de aproape 1,4 miliarde de oameni trăieşte în zone unde malaria a fost eradicată.

Pagină realizată de
GABRIEL TUDOR

Sfârşitul monarhiei în Italia

Data de 2 iunie 1946 reprezintă o zi de referinţă în istoria contemporană a Italiei. La acea dată s-a desfăşurat referendumul constituţional care urma să decidă ce formă de organizare va avea Italia. Până în acel moment istoric, Italia era monarhie constituţională condusă de Casa dinastică de Savoia. Aceasta preluase puterea în regat de la unificarea Italiei din secolul XIX.

Victor Emanuel al III-lea

Un rege „compromis”?

Primul rege al Italiei unificate a fost Victor Emanuel al II-lea, începând cu anul 1861. Până atunci el fusese rege al Regatului Sardegna-Piedmont (din 1849). El a căpătat supranumele de „Părinte al Patriei-mamă”. Pentru unii istorici, unificarea Italiei s-a definitivat atunci când regele şi-a stabilit capitala la Roma, la 2 iulie 1871, cu reşedinţa la Palatul Quirinale (după denumirea uneia dintre cele şapte coline ale Romei, dedicată zeului Quirinus). Dar în istoria Regatului Italian a intervenit o schimbare foarte importantă în anul 1922, atunci când regele Victor Emanuel al III-lea a fost nevoit să-l numească prim-ministru pe Benito Mussolini (impus prin celebrul „Marş asupra Romei”), fondatorul Partidului Naţional Fascist. Monarhul evita astfel o mare vărsare de sânge la porţile Romei.

Umberto al II-lea

Regimul fascist din Italia s-a alăturat Germaniei naziste şi Mussolini a devenit marele aliat european al lui Hitler, în Axa Belin-Roma-Tokyo. Numai că debarcarea aliaţilor, în anul 1943, în sudul Italiei, a condus la decizia de înlăturare a lui Mussolini de la conducerea marelui Consiliu Fascist. Atunci regele l-a numit premier pe mareşalul Pietro Badoglio. Pentru Mussolini, Hitler a înfiinţat statul-marionetă Republica Socială Italiană, cu cartierul general la Salo (Provincia Brescia, lângă Lacul Garda). În cele din urmă, Mussolini a fost prins şi executat, împreună cu amanta sa.

În acea perioadă de mare incertitudine politică de după 1943, sudul Italiei rămăsese fidel regelui. Iar la Referendumul constituţional din 1946 au ieşit în evidenţă contradicţiile dintre nordul şi sudul ţării. Trebuie subliniat că atunci au votat prima oară şi femeile. Rezultatele istoricului vot au arătat cu Nordul voia republică, având un vot majoritar de 66,2 la sută. Sudul voia regat, cu un vot majoritar de 63,8 la sută. Trentino şi Emilia-Romagna erau în fruntea „republicanilor”, iar Lazio şi Abruzzo erau în fruntea „regaliştilor”. Finalmente, votul popular a arătat astfel: pentru republică 54,3, pentru monarhie 45,7. O explicaţie a istoricilor italieni este următoarea: monarhia s-a compromis prin sprijinul acordat lui Benito Mussolini timp de peste două decenii.

Abdicarea

Domnia lui Victor Emanuel al III-lea a durat de la 29 iulie 1900 până la 9 mai 1946. Monarhul cunoştea faptul că devenise impopular în nordul ţării (mai ales) şi a abdicat la 9 mai 1946 pentru a ceda tronul fiului său, Umberto al II-lea. Bătrânul rege anticipase voinţa poporului, iar fiul său va domni numai până la 12 iunie 1946. Şeful statului a devenit, după referendum, preşedintele interimar Enrico de Nicola (preşedinte deplin din 1948).

Adunarea Constituantă din 1946 a decis „exil perpetuu” pentru bărbaţii din Casa de Savoia. Abia în 2002 a fost abolită decizia. Fiul lui Umberto al II-lea, Vittorio, a fost atunci la Vatican. El a renunţat la orice pretenţie la tron.

Fotodocument

Marşul către Roma

Între 22 şi 29 octombrie 1922, Mussolini a organizat „Marşul către Roma”, la care au participat Partidul Naţional Fascist şi „Cămăşile Negre” (organizaţie paramilitară fascistă). A fost o acţiune de intimidare a regelui Victor Emanuel al III-lea. Acesta, temându-se de un război civil, l-a demis pe primministrul Luigi Facta şi l-a numit pe Mussolini (centrul fotografiei) în locul său. Fusese o lovitură de stat nesângeroasă.

Astăzi în istorie

30 iunie 1470

S-a născut Charles al VIII-lea al Franţei

Membru al Casei dinastice de Valois, regele Charles al VIII-lea al Franţei s-a născut la 30 iunie 1470 la Castel Ambois, ca fiu al lui Ludovic al XI-lea şi al celei de-a doua soţii, Charlotte de Savoia. A fost un copil bolnăvicios şi a trebuit să-i succeadă tatălui său încă de la vârsta de 13 ani, la 30 august 1483. Regentă a fost numită sora sa mai mare, Anne a Franţei.

La 22 iulie 1483, Charles al VIII-lea este „angajat politic” în calitate de viitor soţ al Margaretei de Austria, care atunci avea numai trei ani. Ea era fiica lui Maximilian de Austria, viitorul împărat al Sfântului Imperiu Roman. Acest mariaj politic era parte a Tratatului de pace de la Arras, document semnat de Ludovic al XI-lea şi Maximilian I (aranjament între Franţa şi Ducatul Burgundiei). Însă situaţia politico-militară în Evul Mediu depindea enorm de aliantele matrimoniale.

Astfel, când Maximilian s-a căsătorit cu moştenitoarea tronului Ducatului Bretania, Franţa a fost nevoită să invadeze acel ducat. După complicate negocieri, Charles al VIII-lea a fost însurat cu Anne de Bretania, pentru a calma situaţia politică şi militară.

Un alt conflict militar a izbucnit în Italia şi armata lui Charles al VIII-lea a invadat acea ţară în 1494, pentru a-şi plasa favoritul politic în fruntea Ducatului Napoli. Însă complicatele interese divergente dintre Ducatele Milano şi Mantua şi Republicile Florenţa şi Veneţia au condus la slăbirea intervenţei franceze. La finalul „aventurii” lui Charles al VIII-lea, tot ceea ce câştigase iniţial a fost pierdut.

La doi ani după retragerea din Italia, Charles al VIII-lea a murit în mod neaşteptat. Era un pasionat al sportului numit pe atunci în Franţa „Jeu de paume” (strămoş al tenisului). La un moment dat, el s-a lovit cu capul de o uşă, a intrat în comă şi a murit fără moştenitor direct la 7 aprilie 1498, la 27 de ani. I-a succedat Ludovic al XII-lea, vâr pe linie paternă.

Scurte povestiri cu memorie lungă

Teutonii, ieri şi azi

O veche tradiţie larg răspândită în Europa creează impresia că există o legătură între triburile teutonice şi Ordinul cavalerilor teutoni. Formaţiunile tribale teutonice, coborâte din Peninsula Scandinavică la vest şi sud de Dunăre, au fost învinse decisiv de

Marius în anul 102 î.Ch. (pe teritoriul Franţei de azi); regele lor se numea Teutobod. Faptul că „bod”, în dialectul celţilor, înseamna „corb”, poate sugera originea celtică a teutonilor, dar denumirea este încă discutată.

Ordinul cavalerilor teutoni a fost înfiinţat în secolul XII la Akka (Palestina), iar denumirea completă era „Ordinul Casei Germane a Sfintei Maria din Ierusalim”. Era o organizaţie militară fondată pe religia romano-catolică, alăturată cruciaţilor. În 1211 s-a stabilit în Transilvania, dând ajutor Ungariei împotriva cumanilor. Ulterior, cavalerii teutoni au luptat pentru creştinarea unor popoare din zona Mării Baltice. Declinul militar al Ordinului a început în secolul XV, dar acesta continua să aibă proprietăţi considerabile pe teritoriul Germaniei. În 1809, Napoleon ordonă dizolvarea Ordinului şi anularea posesiunilor. Activitatea lor esenţială devenea una caritabilă.

Din 1929, cavalerii teutoni se reunesc simplu sub denumirea de „Ordinul german”, cu sediul la Viena. După anexarea Austriei de către Germania nazistă, el a fost abolit. Heinrich Himmler încerca să acrediteze ideea că SS-ul era „încarnarea cavalerilor medievali”. Ordinul cavalerilor teutoni de astăzi organizează acţiuni de caritate în domeniul sănătăţii şi arheologiei, în Israel şi teritoriile palestiniene. Actualmente, are aproximativ o mie de membri (printre care preoţi romano-catolici şi călugăriţe), dar există şi probleme financiare. Sediul marelui maestru (Bruno Platter) este o biserică din Viena. Lângă Domul Sfântului Stefan se află Trezoreria teutonilor (deschisă publicului) şi Arhiva centrală. În Germania, în fostul castel Bad Mergentheim (landul Baden-Württemberg) a fost deschis Muzeul cavalerilor teutoni – aici a fost sediul marilor maeştri în perioada 1525-1809. *Notă:* Numele actual exact al ordinului este „Order of Brothers of German House of Saint Mary of Jerusalem”.

Vikingi la Paris

Pe vremea legendarilor vikingi, pe la mijlocul secolului IX, un erou militar de la Curtea regelui danez Horik I a prădat Parisul, l-a ocupat şi a cerut o răscumpărare uriaşă pentru a nu-l distruge. Este vorba despre vikingul Ragnar Lodbrok, pirat şi comandant militar, care, venind pe Sena, a trecut prin foc şi sabie cetatea pariziană, în anul 845.

Regele francez Carol cel Pleşuv (nepot al lui Carol cel Mare, suveran peste Francia vestică) a plătit 7000 de livre argint (aproximativ 3.200 kilograme) pentru ca cele 120 de corăbii şi 5.000 de vikingi să plece. Ragnar s-a ţinut de cuvânt, iar ulterior a fost executat, în Anglia, prin aruncarea sa într-o groapă cu şerpi veninoşi. Brigandul atacase în postul Paştelui, când soldaţii francezi erau ocupaţi cu obiceiurile creştine. Necruţătorul Ragnar luase 111 prizonieri, pe care-i spânzurase drept ofrandă pentru zeul nordic Odin.

Pagină realizată de **PAUL IOAN**

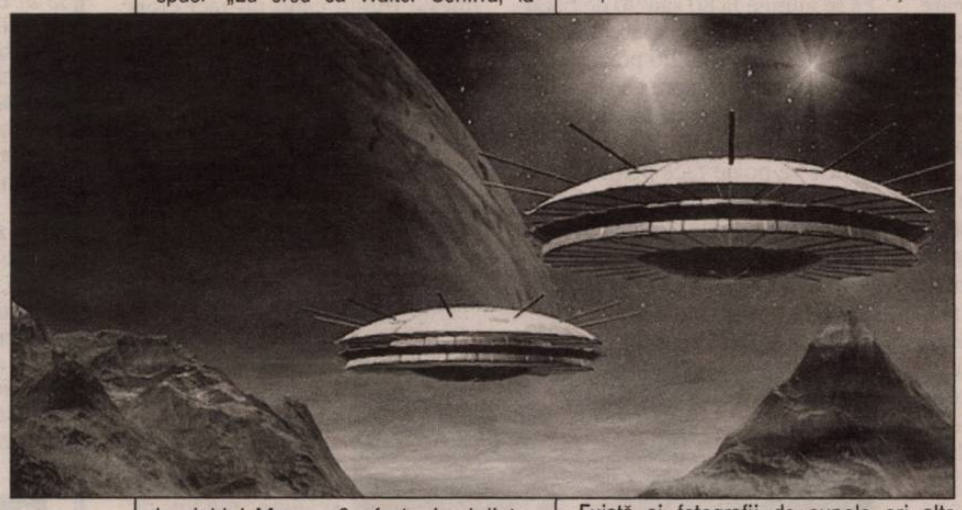
Fenomene aerospaţiale neidentificate

Cine se află pe LUNĂ?

Între anii 1969 şi 1972, pământenii au pus piciorul pe Lună, în cadrul misiunilor Apollo, aducând şi 400 kilograme de roci, dar mai ales nenumărate fotografii, filme şi informaţii.

În paralel, multe alte misiuni lunare, americane sau sovietice, fără echipaj uman, au fotografiat suprafaţa lunară în detaliu sau au efectuat activităţi la suprafaţa satelitului nostru natural. În mod surprinzător, în ciuda unor prognoze, iniţial optimiste, oamenii nu s-au mai întors de atunci pe Lună. Explicaţiile au fost că, economic, nu este rentabil şi că există multe alte priorităţi, aici, pe Pământ. Conspiraţioniştii au rămas însă convinşi că adevărul este altul, şi anume că Luna este ocupată de altcineva. Din când în când, această credinţă este alimentată de noi revelaţii (la fel de discutabile). Pe 25 decembrie 2015, inginerul şi publicistul Jon Austin a publicat în acest sens un articol, din care spicuiesc mai jos câteva elemente.

Donna Hare, o persoană vocală pe acest subiect, susţine că, la începutul anilor 1970, a lucrat, în informatică şi inginerie, pentru contractorul Philco Ford, în laboratoarele foto ale NASA. În această calitate, ea poseda un grad ridicat de control de securitate, având acces la un faimos „bloc opt", ceea ce i-a prilejuit contacte cu o serie de oficiali de rang înalt, din partea cărora a profitat de anumite „scurgeri de informaţii în ceea ce priveşte Luna".



Nave necunoscute

De pildă, ea a cunoscut un angajat care a participat la interogarea astronauţilor uneia dintre misiunile Apollo, imediat după ce aceştia s-au întors pe Pământ, încă în perioada de carantină. Angajatul i-a spus Donnei Hare că astronauţii declaraseră că au văzut nave necunoscute pe urmele lor. Aşa cum reproducea ea: „Eu cred că erau trei OZN-uri pe Lună, la aterizare, şi mai cred că expresia de cod folosită pentru ele a fost de «Moş Crăciun» *(Santa Claus)*... Unii, care au dorit să vorbească, au fost ameninţaţi şi au trebuit să semneze nişte hârtii că nu vor vorbi, altminteri îşi vor pierde pensiile... Când am început să le pun întrebări, a trebuit să plecăm de acolo, să ne ducem în sala de mese". „Când eram singuri, ei mi-au spus nişte lucruri, iar apoi au adăugat că, dacă aş declara vreodată că ei au dezvăluit informaţii clasificate, ar jura că mint... Un domn, pe care l-am cunoscut, a spus că au fost văzute nave pe Lună; el a dispărut pur şi simplu, nu l-am mai putut găsi".

S-a comentat mult că Neil Armstrong şi Edwin Aldrin ar fi văzut OZN-uri la scurt timp după aselenizarea lor, pe 21 iulie 1969, în cadrul misiunii *Apollo 11*. Potrivit unui fost angajat al NASA, Otto Binder, radioamatorii care posedau receptoare VHF mai performante decât cele ale NASA au notat următorul schimb de cuvinte: NASA: *Ce-i acolo? Centrul de comandă apelează Apollo 11...* Apollo: *Aceşti „bebeluşi" sunt frumoşi, domnule! Enormi! O Doamne! Nu o să credeţi! Vă spun eu, există alte nave spaţiale acolo, aliniate pe partea îndepărtată a marginii craterului! Sunt pe Lună, cu ochii pe noi!*

NASA refuză să comenteze aceste afirmaţii, iar Neil Armstrong a negat că s-ar fi spus aşa ceva. Totuşi, în 1979, Maurice Chatelain, fostul şef al sistemului de comunicaţii al NASA, a confirmat faptul că Armstrong a raportat că a văzut două OZN-uri pe marginea unui crater. „Întâlnirea a fost cunoscută de toată lumea în NASA" – a dezvăluit el – „dar, până în prezent, nimeni nu a discutat cu privire la aceasta". După Chatelain, comunicaţiile prin radio de pe *Apollo 11* au fost întrerupte în mai multe rânduri, cu scopul de a ascunde publicului anumite detalii. Chatelain mai afirma că „Toate zborurile Apollo şi Gemini au fost urmărite, atât de la distanţă cât şi, uneori, destul de aproape, de către vehiculele spaţiale, farfurii zburătoare de origine extraterestră, sau OZN-uri, cum doriţi să le numiţi. De fiecare dată când s-a întâmplat, astronauţii au informat Centrul de Comandă, care a ordonat apoi tăcere absolută". El a mai spus: „Eu cred că Walter Schirra, la bordul lui *Mercury 8*, a fost primul dintre astronauţi care a utilizat numele de cod «Moş Crăciun», pentru a indica prezenţa farfuriilor zburătoare lângă capsula spaţială. Comunicaţiile lui Schirra nu au ajuns la publicul larg. O situaţie diferită a fost atunci când James Lovell, aflat la bordul modulului de comandă *Apollo 8*, a ieşit din spate Lunii şi a zis astfel încât să audă toată lumea: „Vă aducem la cunoştinţă faptul că există Moş Crăciun".

Conform ufologului rus, fizicianul Dr. Vladimir Ajaja, oamenii de ştiinţă sovietici au ascultat transmisiile NASA, inclusiv mesajul lui Neil Armstrong privind cele două obiecte misterioase, de mari dimensiuni, şi ştiau că NASA a cenzurat această parte, astfel încât ea nu a mai ajuns la public. Un alt ufolog rus, inginerul Dr. Aleksandr Kazanţev, ştia că Buzz Aldrin a făcut, din interiorul modulului, un film color cu OZN-urile şi că a continuat filmarea după ce el şi Armstrong au ieşit afară. OZN-urile au plecat la scurt timp după ce astronauţii au ieşit pe suprafaţa lunară.

Şi alţi angajaţi ai NASA au făcut declaraţii şocante. De pildă, George Leonard, un om de ştiinţă şi analist foto al NASA, care a realizat numeroase fotografii oficiale ale suprafeţei lunare, dintre care pe multe le-a inclus în cartea sa *(Este altcineva pe Lună)*, publicată în 1976. Fotografiile, pe care au fost identificate formaţiuni inexplicabile, sunt de dimensiuni reduse, iar rezoluţia lor nu se ridică la standardele actuale; dar mult mai convingătoare sunt declaraţiile sale privind ce anume s-a găsit pe Lună, coroborate cu poziţia sa în NASA.

Structură artificială

Leonard nu este singurul om de ştiinţă din NASA care spune lucruri ciudate despre Lună. Dr. John Brandenburg, specialist în structuri plasmatice şi fost director adjunct al misiunii militare *Clementine*, cea care a descoperit apă la polii Lunii în 1994, declara recent: „Dintre toate imaginile pe care le-am văzut... cea mai impresionantă este cea a unei structuri recto-liniare cu dimensiuni de mile. Este inconfundabil artificială şi nu ar trebui să fie acolo. Ca persoană din comunitatea de apărare spaţială, mă uit cu o mare îngrijorare la o astfel de structură pe Lună, deoarece ea nu este a noastră; este imposibil ca cineva de la noi să fi putut construi aşa ceva. Aceasta înseamnă că acolo sus este altcineva". El se referă probabil la o formaţiune pătrată, evident artificială, cu laturile de nouă mile, vizibilă pe o fotografie a peisajului selenar luată în timpul misiunii Apollo. S-a spus că ar putea fi o bază de mari dimensiuni, sau o exploatare minieră.

Există fotografii ale NASA care rămân inexplicabile şi după zeci de ani. Sunt imagini cu umflături verzi în interiorul unor cratere de meteoriţi. Ce ar putea fi? Sunt deosebit de interesante şi imaginile unor „piste" care par artificiale, poate – cred autorii articolului citat – un fel de exploatări miniere ale extratereştrilor. Există şi fotografii de cupole ori alte structuri ciudate, mai complicate, pe suprafaţa lunară. Nu se ştie ce sunt, dar n-ar trebui ignorate. La acestea se adaugă sutele de mărturii privind fenomenul OZN în ansamblu.

Un alt vânător de artefacte pe Lună este Richard C. Hoagland, care a descoperit, de pildă, un „turn" uriaş, pe o fotografie luată de Lunar Orbiter. Este greu de crezut că ar putea fi o structură artificială. Specialiştii s-au întrebat dacă n-ar putea fi un nor de „fum"? O emisie de gaze lunare? Praful ridicat de impactul unui meteorit? Au fost raportate mai multe astfel de „turnuri", mai ales pe faţa nevăzută a Lunii. Pentru a completa imaginea, putem adăuga că şi faimosul clarvăzător Ingo Swan spunea că a „văzut" activităţi miniere atât deasupra, cât şi sub suprafaţa Lunii.

El adaugă, în încheiere, că a discutat subiectul şi în particular, cu mai mulţi astronauţi, care i-au spus că sunt lucruri foarte ciudate pe Lună. El citează în acest sens pe Dr. Brian O'Leary, ca şi pe Dr. Edgar Mitchell (al şaselea om care a călcat pe Lună, decedat în februarie 2016), care declara: „Universul în care trăim este mult mai minunat, mai interesant, mai complex şi mai cuprinzător decât am fost în măsură să ştim până în acest moment... (Omenirea se întreabă demult dacă suntem) singuri în Univers. (Doar) în „epoca noastră, avem cu adevărat o dovadă. Nu, nu suntem singuri".

Pagină realizată de
DAN D. FARCAŞ

Dispariţia MARII PIRAMIDE din Nisa

Istoria scrisă în ultimele sute de ani respectă cu stricteţe extremă anumite limite de păstrare a unor mari secrete ale lumii, astfel că putem afirma fără teama de a greşi că, în realitate, noi, oamenii, nu ştim cine suntem de fapt.

Simbolicele buldozere de azi pot arunca în neant veacuri şi milenii de civilizaţie, dar poate şi mai perfid şi mai eficace pentru obscurii tăinuitori ai adevărului este „buldozerul" ştiinţific, măsluirea realităţii prin scrieri mincinoase ori prin nimicirea în secret a dovezilor palpabile. Este şi cazul stupefiantului caz al Marii Piramide de la Nisa.

Vedere de pe Coasta de Azur

Am învăţat la şcoală că Egiptul este „Ţara Piramidelor", dar aproape nimeni nu ne spunea că în întreaga lume există asemenea străvechi construcţii fabuloase, care nu erau doar – cum se spune – monumente funerare ori de cult, ci aveau nenumărate alte funcţii. Nici Europa nu a fost ocolită de reperele a ceea ce am putea numi, ca idee, *civilizaţia pământeană a piramidelor*.

Ce poate avea însă în comun cu acest subiect tărâmul de lux al bogaţilor numit Coasta de Azur? Aţi ghicit: o piramidă. Şi nu una oarecare, ci aceea numită chiar „Marea Piramidă", până în urmă cu mai puţin de un secol. Vorbim, mai exact, despre piramida de la Saint-André, aflată cândva la nord de Nisa. Cu cei peste 50 de metri înălţime, aceasta era una dintre cele mai mari din Europa, alături de cele din Barnenez (Bretania), Guimar (Insulele Canare) sau Monte d'Accoddi (Sardinia).

Un simbol magnific, chiar emblematic, spun cunoscătorii, al străvechii civilizaţii a nativilor europeni. Nativi despre care nu se vorbeşte, deşi cunoştinţele lor, identitatea lor materială şi spirituală au o valoare inestimabilă. Iar de această „omisiune" putem fi siguri că responsabilii principali sunt, pe de o parte, Biserica (aceasta preluând tacit multe dintre elementele de mare preţ ale aşa-zişilor păgâni autohtoni) şi, pe de altă parte, anumite cercuri academice care au ţinut şi ţin în mâini frâiele teoretice ale istoriei omenirii.

Când cultura se scrie cu buldozerul...

Revenim la piramida din Nisa, pentru a face o menţiune de neconceput, totuşi – fatalmente! – dureros de adevărată: după ce în ultima ei perioadă de viaţă a fost utilizată drept carieră de piatră (!), ea a fost demolată cu totul, definitiv, şi nu în întunecata epocă medievală, ci prin anii '70. Scopul respectivei impietăţi culturale – cruciţi-vă! – a fost acela de a face loc construirii unui important nod de autostradă. De altfel, halucinanta poveste despre distrugerea programată a acestui formidabil monument a cunoscut momentul decisiv al declinului în 1954, când a fost vândut unei firme de construcţii. Responsabilii drumarilor au considerat-o un simplu depozit de pietre şi au început demolarea. Opoziţia fermă a localnicilor, în 1955, nu a avut drept efect decât închiderea temporară a şantierului, după care a continuat trimiterea nenumăratelor vagoane cu piatră „istorică" spre destinaţii necunoscute.

Piramida, care avea circa 200 metri lungime şi peste 50 m înălţime, avea în vârf un impunător dolmen, dovadă a legăturii sale cu monumentele megalitice similare existente pe toate continentele. Vechimea sa este apreciată la intervalul 4000-3500 î.Ch., epocă în care pelasgii, cunoscuţi şi sub numele de „popoarele mării", s-au stabilit în Europa, abandonând pământurile fertile din bazinul Mării Negre, care erau inundate treptat de apele Mediteranei.

Aşadar, piramida Saint-André a supravieţuit timp de multe milenii pentru a ne aduce mărturii inestimabile despre originile civilizaţiei europene, însă a fost răpusă în câteva decenii, din meschine interese economice restrânse. Astăzi, chiar pe locul unde ea a existat, s-a construit un modern birou al funcţionarilor autostrăzii din regiune. Forma clădirii este – falsă nostalgie ori cinism? – aceea a unei piramide!

ADRIAN-NICOLAE POPESCU

E bine de știut

Trebuie spus de la început că nu există alimente cu puteri magice, dar există alimente cu un conținut de nutrienți atât de puternici încât pot avea efecte uimitoare pentru sănătate. Iată câteva dintre alimentele pe care experții în nutriție din întreaga lume le consideră indispensabile în cadrul unei alimentații sănătoase.

◆ ***Rubarba poate preveni cancerul.*** Pe lângă gustul deosebit, rubarba are proprietăți împotriva cancerului. Oamenii de știință americani au descoperit că substanța care se găsește în tija rubarbei poate opri dezvoltarea tumorilor canceroase. Este vorba despre un pigment care a reușit să distrugă în doar două zile, jumătate din celulele canceroase existente la cobai. Cercetările continuă.

◆ ***Proprietățile broccoliului antioxidante sunt uimitoare.*** Este o excelentă sursă de vitamine (A, C, K, E), de calciu și de acid folic. Această legumă previne diferite tipuri de cancer sau osteoporoza dar influențează pozitiv hipertensiunea.

◆ ***Un alt aliment valoros este somonul.*** Secretul somonului este acidul Omega 3, care protejează inima, scade nivelul colesterolului, previne depunerea grăsimilor pe pereții arterelor.

Somonul conține niacină, substanță capabilă să potejeze împotriva maladiei Alzheimer.

◆ ***Afinele conțin cantități impresionante de antioxidanți,*** care scad colesterolul, previn bolile de inimă și au proprietăți antiinflamatoare.

◆ ***Avocado este bogat în acizi grași esențiali, benefici pentru sănătatea inimii și vaselor de sânge.*** Cantitatea de minerale din avocado – potasiu, magneziu, fier, zinc, cupru – este de trei ori mai mare decât în orice fruct.

Topul alimentelor sănătoase

Priviri admirative

Materiale sublime, în culori strălucitoare se mulează pe trupurile pregătite cu grijă pentru anotimpul vacanțelor.

Rochii din crêpe, cu desene florale sau uni, în nuanțele mării sau ale cerului, rochii din dantelă de bumbac brodată, veste din denim sau din bumbac brodat, toate vor evidenția stilul distins și feminitatea celor care le poartă și vor capta priviri admirative.

Pentru dumneavoastră, doamnă

Un puls ridicat scurtează viața

Dacă întrebi doctorii care este pulsul normal răspunsul va fi „90". Limitele ritmului cardiac acceptate sunt de la 60 la 100 de bătăi pe minut. De unde vine acest standard? În mod șocant, a fost adoptat de convenientă, pe baza pătratelor hârtiei de la E.K.G., precizează dr. Cristian Panaite. De fapt, tot ce depășește 60 este prea mare și prezintă riscuri pentru sănătate. După măsurători mai precise, cardiologii susțin că un puls normal este între 50 și maxim 90, iar tot ce se află în afara acestor valori este un semn de boală sau pericol.

Există dovezi științifice copleșitoare care leagă ritmul cardiac crescut în repaus cu o durată scurtă de viață, chiar și la indivizii aparent sănătoși. Pulsul e ușor de măsurat, tehnologia este disponibilă, operația respectivă durează puțin și te poate face să conștientizezi o problemă identificată de cercetători.

Este vorba de faptul că fiecare 10 bătăi pe minut în plus se asociază cu o creștere de până la 20% a riscului de deces prematur. Dacă inima bate mai repede decât o dată pe secundă, atunci trebuie luate măsuri, mai ales dacă se ajunge la 80 sau 90 de bătăi pe minut. Bărbații aparent sănătoși, cu un puls de 90 prezintă un risc de 5 ori mai mare de stop cardiac. Adesea, primul lor simptom este și ultimul.

Ce se poate face pentru încetinirea ritmului cardiac? Mișcarea este o opțiune excelentă, deși aparent paradoxală: îți face inima să bată mai repede, pentru ca apoi, în repaus, să bată mai încet.

Beneficiile mișcării pentru sănătate, în special pentru protecția inimii, sunt acceptate pe scară largă, iar printre mecanismele biologice propuse pentru a justifica acest efect de reducere a riscului este reglementarea autonomă a sistemului nervos din zona inimii. Adică inima își încetinește ritmul când nu faci efort fizic sau nu ai emoții puternice.

Participanții la un studiu de 12 săptămâni cu bicicleta și banda de alergare și-au scăzut pulsul în repaus de la aproximativ 69 la 66. Dar trebuie să mențină ritmul, pentru că pulsul va crește iar, dacă nu se face regulat mișcare.

Importantă în acest proces este și alimentația. Dacă mâncați o cană de leguminoase (fasole, linte, năut) pe zi se întâmplă cam același lucru. Adică o scădere medie de 3,4 a valorii pulsului, față de 250 de ore de efort susținut. În plus, participanților la studiu le-a scăzut glicemia și au beneficiat de toate proteinele și mineralele incluse.

Este foarte important ca inima să bată lent în stare de repaus, concluzionează dr. Cristian Panaite, ca să trăiești mult și bine. Leguminoasele vă prelungesc viața dacă le includeți în dieta zilnică. La fel face și mișcarea.

Gastronomice

Salată de legume

O cutie mazăre, o cutie porumb, o cutie fasole boabe, 3-4 roșii, 3 castraveți, 1 cățel de usturoi, o lămâie, 1 iaurt sau smântână slabă, o legătură pătrunjel. Opțional: șuncă felii, jambon, pui afumat sau ton.

Într-un bol se amestecă mazărea, porumbul și fasolea boabe fiartă, scurse bine, roșiile tăiate cubulețe, castraveții dați prin răzătoarea mare, usturoiul, dat și el prin răzătoarea fină, zeama de la o lămâie, iaurtul sau smântâna și pătrunjelul tăiat fin. Se pot adăuga câteva felii de șuncă, jambon sau pui afumat, tăiate cubulețe, sau o cutie cu pește din conservă, scursă bine.

Ghiveci turcesc

6 roșii, 2 cepe, 2 dovlecei, o vânătă, 1 ardei kapia roșu, 2 căței de usturoi, 3 linguri ulei, 2 foi de dafin, o legătură pătrunjel.

Se opăresc roșiile, se curăță de pieliță, se taie în două, li se scot semințele, apoi se taie în bucăți. Se curăță cepele, se taie în două, apoi în inele subțiri. Se spală dovleceii și vânăta, li se taie codițele, apoi se taie în bucăți. Se spală ardeiul, se taie în două, se curăță și se taie cubulețe. Se curăță cățeii de usturoi și se toacă mărunt. Se pune uleiul să se înfierbânte. Mai întâi se călesc vinetele, se adaugă apoi ardeii, dovleceii, ceapa și usturoiul, și se lasă și ele să se pătrundă. Se pun roșiile și foile de dafin. Se lasă la fiert 40 de minute, la foc mic. Se potrivește de sare și piper. Se adaugă la urmă pătrunjelul tocat.

Pui cu sos de soia

2 bucăți piept de pui dezosat, sos de soia, 2 linguri făină, ulei pentru prăjit.

Carnea de pui se taie fâșii sau cubulețe și se acoperă cu sos de soia. Se lasă peste noapte în frigider la marinat. După ce s-a marinat, se pun peste carne și sos cele două linguri cu făină și se amestecă bine. Se prăjește amestecul în ulei încins. Se servește imediat.

Jumări dulci indiene

6 ouă, 4 linguriță ulei, o ceașcă zahăr, o ceașcă lapte, 2 linguri smântână, 1/2 linguriță scorțișoară, câteva stafide, 80 g migdale, 250 g fructe de sezon.

Se bat ouăle și se pun într-o tigaie cu ulei încins, pe foc mic. Se amestecă mereu pentru a obține jumări moi. Într-o crăticioară se pune la fiert laptele amestecat cu smântâna, zahărul, scorțișoara și stafidele. Această compoziție se toarnă peste jumări, amestecând într-una timp de 7-8 minute. Se servesc acoperite cu migdale tăiate mărunt și fructe de sezon tăiate în cubulețe.

Pagină realizată de
ECATERINA BĂTRÂNEANU

Dosarele frumuseții

10 erori ce trebuie evitate

Mai ales după 40 de ani, când tenul capătă un oarecare aspect de maturitate este bine să evitați unele erori care accentuează ridurile și îmbătrânesc obrazul.

1. Ar fi greșit să folosiți o pudră matifiantă pentru că va marca pielea deshidratată, va sublinia ridurile și obrazul îmbătrânit. Mizați mai ales pe o piele satinată. Pentru zona T (frunte și nas), alegeți o pudră minerală fără talc.
2. Altă greșeală constă în alegerea unui fond de ten perlat, care accentuează ridurile.
3. În privința culorii părului, evitați nuanțele prea deschise pentru că acestea accentuează trăsăturile feței.
4. Nu desenați conturul buzelor într-o nuanță prea închisă pentru că efectul optic va fi de îmbătrânire. Alegeți un creion în același ton cu rujul și conturați buzele pentru a fixa rujul și a-l împiedica să invadeze ridurile fine din jurul gurii.
5. Nu ocoliți serumul care amplifică înzecit binefacerile cremei, netezind pielea și fixând mai bine machiajul.
6. Evitați să vă vopsiți părul cu hena pentru că aceasta nu acoperă integral firele albe.
7. Nu folosiți fond de ten închis pentru că aspreste trăsăturile. Alegeți nuanța care vi se potrivește și aplicați pe zonele bombate ale figurii pentru a căpăta o mină bună.
8. Nu folosiți farduri strălucitoare care alunecă în zonele cu riduri.
9. Nu exagerați cu frecvența vopsirii părului, pentru că fiecare operație de colorare anemiază și fragilizează părul.
10. Nu treceți automat de la părul lung la o tunsoare cu păr foarte scurt. Nu vârsta determină lungimea părului, ci tipul de păr și morfologia feței.

Provocarea ştiinţifică a dogonilor

Am prezentat în urmă cu o săptămână câteva aspecte referitoare la fascinanta civilizaţie a dogonilor, un trib „primitiv" din Mali care deţine de cel puţin câteva sute de ani informaţii pe care ştiinţa modernă le-a descoperit abia în secolul trecut! În 1931, antropologii Marcel Griaule şi Germaine Dieterlen s-au instalat, efectiv, în mijlocul acestor oameni, alături de care au trăit timp de 20 de ani. Însă abia după 15 ani au putut afla lucruri absolut senzaţionale despre cosmogonia dogonilor, pământenii cu strămoşii creatori veniţi... de pe steaua Sirius.

Harta cerului din ţărână

Înţelepţii tribului desenau cu un toiag, pe pământ, bolta cerească, pe care puneau la locul lor stelele, cum s-ar spune. La un moment dat, Griaule a amuţit, văzând că pe insolita hartă apăruse, în zona Constelaţiei Câinelui, o stea mai mică, dar şi un alt corp ceresc. Aceasta din urmă – i-au dezvăluit preoţii dogoni – avea nevoie de 50 de ani pământeşti pentru a înconjura steaua Sirius. Pe plan strict local, la fiecare 50 de ani dogonii marchează momentul prin sărbătoarea „Sigui", în scopul regenerării lumii.

Pentru a reprezenta mica stea, preoţii au ales cel mai mic lucru de care dispuneau, sămânţa unei varietăţi de grâne care constituie hrana lor principală. În limba dogonilor, Po Tolo (adică Sirius B) se referă la un obiect de talie minusculă, dar foarte greu. Or, oamenii de ştiinţă au stabilit abia în 1920 că „pitice albe", stele pe cale să moară, deşi sunt foarte mici, au o densitate incredibil de mare!

Atunci când cei doi antropologi au întrebat preoţii de unde aveau acele cunoştinţe, aceştia au răspuns, formal: „Acum foarte mult timp, au aterizat pe Pământ nişte creaturi amfibiene. Ele au transmis această ştiinţă câtorva iniţiaţi. Aceste creaturi – numite *nommo* – sunt Călăuzele Universului, părinţii oamenilor."

În căutarea lui Sirius C

Dogonii desenează pretutindeni figuri care evocă venirea fiinţelor nommo pe Terra. Şi, de altfel, sunt foarte exacţi în precizarea locului de aterizare a navei celeste: în nord-estul teritoriului locuit de dogoni, aproape de locul din care strămoşii acestora au plecat pentru a se stabili pe platourile Bandiagara. Totodată este evident că, la fel ca în cazul oricărui mit, simbolurile sunt omniprezente, fapt care face dificilă interpretarea fiecărui element. Ceea ce e foarte clar, este că dogonii au cunoştinţe astronomice care depăşesc de departe orice capacităţi ale lor de observare şi de calcul.

De altfel, Griaule a aflat că aceşti „primitivi" ştiau, de pildă, că Jupiter are patru sateliţi principali, că Saturn are inele, că Pământul se roteşte în jurul Soarelui sau că stelele sunt corpuri cereşti aflate în mişcare permanentă. Despre Lună ştiau că este o „planetă moartă", iar despre Calea Lactee, că e animată de o mişcare în formă de spirală, la care participă şi sistemul nostru solar. Şi încă un amănunt, poate mult mai straniu: înţelepţii dogoni afirmă că, de fapt, Sirius este însoţită de două stele.

Astăzi, astronomii dotaţi cu cele mai performante metode de iscodire a Cosmosului ştiu că există Sirius B, însă nu au detectat şi o stea Sirius C. Dacă într-o bună zi (şi) aceasta va fi descoperită, fabuloasa ştiinţă a dogonilor va fi confirmată în mod spectaculos. Şi, foarte probabil, întreaga ştiinţă oficială actuală a omenirii va trebui reconsiderată.

ADRIAN-NICOLAE POPESCU

100 de locuri de văzut în România

Beltiug

Numită în maghiară Krasznabeltek, iar în germană Bildegg, această comună din judeţul Satu Mare este o veche vatră folclorică, unde tradiţiile diferitelor comunităţi etnice s-au împletit şi unde şi astăzi trăiesc gospodari români, maghiari şi germani, dovedind că omul sfinţeşte locul. Atestată în cronici încă de la anul 1216 şi atacată de tătari în timpul marii lor invazii din 1241, comuna este situată pe valea râului Crasna, într-un cadru natural deosebit de pitoresc, la zona de contact dintre versanţii vestici ai dealurilor Codrilor cu Câmpia Crasnei. Puteţi ajunge aici urmând drumul E81, care leagă Satu Mare de Cluj-Napoca – localitatea e situată la 35 km de Satu Mare.

Dealurile molcome, cu povârnişuri îndreptate spre soare, constituie un teren excelent pentru practicarea viticulturii şi, în ciuda climei destul de aspre (doar 70- 75 zile însorite pe an), specifice nordului ţării, zona dă vinuri excelente, care pot face faţă cu brio unei competiţii cu vinurile franţuzeşti şi germane obţinute în aceleaşi condiţii climatice. De altfel, comuna, ale cărei case adăpostesc zeci de pivniţe ideale pentru învechirea vinului, găzduieşte, de câţiva ani, un inedit Festival al Viei şi Vinului, dornică să arate că nu doar în marile podgorii ale României se face vin bun, ci şi aici, în capăt de ţară, unde, cum se spune, „se agaţă harta în cui".

Aşa că, dacă drumurile vă vor purta, în luna august, prin Maramureş, nu ezitaţi să daţi o raită şi prin Beltiug, la festival. Pe lângă degustările de vinuri de soi, vă veţi putea bucura de preparatele culinare excepţionale, specifice zonei, dar şi de dansurile şi cântecele artiştilor invitaţi să adauge senzaţiilor gustative şi pe cele auditive. O vizită la Beltiug reprezintă deci o încântare a simţurilor şi, totodată, un excelent prilej de relaxare în sânul naturii, departe de stresul citadin.

GABRIEL TUDOR

Amprente ale spiritualităţii

Biserica Sfântul Visarion

Aflată în centrul Capitalei, în apropiere de Piaţa Romană, Biserica este închinată Sfântului Visarion, episcopul Larisei, hirotonit în secolul al XVI-lea.

Marele istoric Nicolae Iorga susţine că hramul ales s-a datorat faptului că Sfântul Visarion era un apărător în faţa temutului pericol reprezentat de ciumă, iar aşezământul vechi a fost ridicat într-un moment în care ţara era ameninţată de acest flagel. Biserica este un monument important al oraşului atât pentru istoria, cât şi pentru arhitectura sa impresionantă.

Pe locul actualei biserici a fost construită la început o biserică de lemn, apoi, după câteva decenii, credincioşii din zonă au ridicat o alta de zid, în formă de navă cu absida altarului poligonală. La 21 septembrie 1797, mica biserică este înlocuită cu o alta ceva mai mare, tot de zid, care a fost folosită până la începutul secolului trecut. În acest sfânt locaş a fost botezat Sfântul Calinic de la Cernica.

Actuala biserică a fost construită între 1910-1913, în timpul arhipăstoririi Mitropolitului Primat Conon Arămescu Donici, ctitor fiind Elena Eraclide, născută Stârcea. Sfinţirea s-a făcut la 14 octombrie 1913, iar planurile construcţiei au aparţinut arhitectului-şef al Capitalei, Ernest Doneaud, cel care a proiectat şi clădirea CEC-ului din Bucureşti şi Cazinoul din Constanţa.

Planul bisericii, ocupând o suprafaţă de 230 mp, este în formă de cruce treflată, arhitectura combinând stilul bizantin cu cel moldovenesc. Există deasupra o turlă mare, Pantocrator, şi două turle laterale mai mici, cu scări de acces.

Locaşul este împărţit în încăperile clasice, având un pridvor deschis, sprijinit pe patru coloane de piatră adusă din Bulgaria, cu capiteluri şi baze frumos ornamentate. În pridvor se ajunge urmând câteva trepte largi, aşezate de asemenea în formă ovală iar portalul de la intrare, sculptat în piatră, păstrează pisania originală şi are deasupra icoana în mozaic reprezentând-o pe Maica Domnului cu Pruncul.

Deasupra pridvorului, sub cornişă, se află un şir de 11 ocniţe pictate cu icoanele Sfinţilor Apostoli şi icoana Sfântului Visarion în mijloc. La baza ocniţelor există un brâu simplu şi, de-o parte şi de alta a pridvorului sunt două contraforturi.

Pictura în ulei, atât în interior, cât şi în exterior, a fost executată de Constantin Gheorghiu, profesor la Şcoala de Belle-Arte din Bucureşti. În interior, în partea dreaptă, la intrare, se află mormântul ctitorului, Elena Eraclide, trecută în eternitate în 1922. Lângă piatra funerară a fost construit un baldachin de piatră, remarcabil atât pentru sculpturile de marmură, cât şi pentru scenele pictate. Pictura întregii biserici a fost restaurată în 1968, când în pridvor s-au adăugat icoana Sfântului Visarion şi cea a Sfântului Calinic, lucrare executată de Părintele Ştefan Boghin.

Între 2006-2007 au fost efectuate reparaţii capitale atât în exterior, cât şi în interior. După sfinţirea noii biserici în 1913, biserica veche a fost lăsată în părăsire, ajungând într-o stare de adevărată ruină. În 1964 s-a dispus demolarea ei, dar prin intervenţia arhitectului Paul Miclescu a putut fi salvată parţial, păstrându-se pridvorul cu trei arcade, pronaosul şi turnul scării. Între 1997-1998, acestea au fost restaurate.

IRINA STOICA

Optimismul bine temperat

Asediul

Artistul olandez Teun Hocks (n. 1947) a avut inspirația de a inventa un Robinson Crusoe modern, la costum și cravată, stingher, nedumerit și fără speranță.

Fiecare fotografie prelucrată digital este un basm complet autonom, cu același personaj care descoperă solitudinea în toate punctele cardinale ale Pământului. Tristețea lui Robinson este completă, nu mai încape nici măcar speranța apariției unui Vineri pe care să-l civilizeze. Dar cea mai cumplită lovitură primită de acest Robinson al secolului XXI este că nu se află pe o insulă, ci pe o planetă pustiită.

Inteligența creativă a autorului lasă loc și zâmbetului, el văzându-și personajul și în ipostaze ale comediei clasice: fie agățat pe un lampadar uriaș, într-o sală unde nu petrece nimeni, fie naufragiat pe un bloc de gheață, cu lucrurile împrăștiate pe alte blocuri de gheață cât gura unui canal, fie dormind într-o cușcă făcută din cutii de carton, deși la orizont se vede un grup de blocuri cenușii, pe care le refuză tocmai pentru a se simți liber. Puterea autorului de a ne sugera că Robinsonul său este unicul supraviețuitor al naufragiului unui Titanic (care avea la bord toată populația Terrei!) este

La rădăcină

impresionantă. Ne copleșește ideea că nicăieri, în niciun colț de lume, nu ne așteaptă nimeni.

Cea mai dramatică idee transmisă de Teun Hocks este că singurătatea declanșează tragicul proces de pierdere a identității. Unicul locuitor al planetei nu mai știe cine este și doar costumul său omniprezent îi amintește că a fost cândva un funcționar cu orar fix și pauză de masă cronometrată de patron. Poate de aceea ironia situațiilor halucinante este subliniată și de prezența unui ceas deșteptător. Poate că fiecare dintre noi așteptăm dimineața ca pe o deschidere către o lume mai ospitalieră, dar...

Una dintre cele mai interesante legende într-o imagine pe care ne-o propune artistul olandez este metafora echilibrului. Robinsonul său își găsește echilibrul instabil în neant, cu ajutorul rarisimei bufnițe albe, pasăre-martir care supraviețuiește în brațele vitrege ale frigului arctic. Dacă Teun Hocks ar fi vrut să ne îndulcească sufletul, ar fi alăturat acestui singuratic deznădăjduit o femeie. Un cuplu izolat pe o planetă pustie ar mai fi dat o brumă de speranță, un fior al iubirii, un viitor prietenos. Dar artistul merge până la absurd cu solitudinea. Robinsonul de pe Terra ajunge, doar cu frânghii de alpinist, pe solul lunar și pășește printre cratere jucându-se de-a baba oarba cu sine însuși... Răceala regnului mineral care domină imaginea este devastatoare. Dacă ești ușor impresionabil, această compoziție te va urmări și-n aglomerația buimacă din tramvai sau metrou.

Cred că dictatura singurătății oferită de Teun Hocks este ca un medicament pentru cei care își doresc câteodată să fie pe o insulă pustie, sufocați fiind de stresul cotidian. A te pierde în mulțime, a asculta rumoarea străzii și chiotele copiilor este uneori un balsam, căci solitudinea cronică îți distruge identitatea fragilă.

Fără moșneală

Niagara? Un fleac!

Francezul Charles Blondin (1824-1897), poreclit „Băiatul minune", a traversat Cascada Niagara mergând în echilibru pe o frânghie cu diametrul de 8,3 centimetri – în dreptul localității Rainbow Bridge. Lungimea frânghiei era de 340 de metri, întinsă la o înălțime de 49 de metri. Era data de 30 iunie 1859. A murit în patul lui, la Londra.

ZIGZAG în timp și spațiu

Comandantul, mările și oceanele

Dincolo de toate onorurile de care s-a bucurat Jacques-Yves Cousteau (1910-1997), ne place să-l considerăm un nobil aventurier al „Lumii tăcerii" – acesta este titlu primei sale cărți, apărute în 1953. Ofițer naval, explorator, cineast, om de știință, scriitor, ecologist, membru plin al Academiei franceze, toate aceste capitole ale CV-ului său pot fi subsumate unui singur cuvânt emblematic: Cousteau.

Ca și în cazul altor mari personalități, o întâmplare i-a prefigurat destinul. Pe când avea 25 de ani, Jacques suferă un accident de mașină și în convalescență se decide să se dedice lumii acvatice, mai ales că-l cunoscuse pe Philippe Tailliez, un om al mărilor care i-a dezvoltat gustul pentru aventurile marine. Devine ofițer în Marina franceză și îndeplinește cu succes misiuni în Japonia, URSS și Italia. Primește medalii militare și numele său capătă notorietate.

Un alt punct de cotitură pentru Cousteau a fost întâlnirea cu documentaristul Marcel Ichac, pasionat al fotografiei. În 1943 realizează primul său documentar submarin intitulat „La 18 metri în adâncuri", folosindu-se de un costum de scafandru autonom cu „plămâni acvatici" (rezervoarele de oxigen), pe care îl inovase. Activitatea sa deja prodigioasă l-a recomandat pentru conducerea Grupului de cercetări marine din cadrul Marinei franceze (1946). În 1950, Cousteau face marele pas spre consacrarea sa ca oceanograf de nivel mondial: achiziționează nava Calypso de la marele filantrop irlandez Thomas Loel Guinness (plătind un franc pe an!), pe care amenajează laboratoare și camere de filmare subacvatică.

În 1953, cel căruia i se va spune „Comandantul" va primi Palm d'Or la festivalul de la Cannes din 1956, pentru documentarul „Silent World". Activitatea neobosită a comandantului este apreciată și în SUA, unde este admis în Academia de științe (1957). Interesul științific inițial al lui Cousteau s-a îndreptat asupra mamiferelor marine și comunicării acestora. Ulterior, el a fost fascinat de lumea rechinilor, despre care a scris cartea „Splendidul sălbatic al mărilor" (1970). Concomitent, ecologistul marin se opune cu vehemență depozitării deșeurilor nucleare în Marea Mediterană.

În 1979, Cousteau primește o lovitură grea: fiul său preferat, Philippe, moare într-un accident fluvial,

în Portugalia. Din acel moment va colabora cu primul născut, Jean-Michel. Dar în 1996, tatăl și-a dat în judecată fiul pentru că acesta voia să folosească în scopuri comerciale numele de „Cousteau" și a câștigat. În același an, nava Calypso este grav avariată în portul Singapore... Jacques-Yves Cousteau a murit în 1997, la 87 de ani. „Comandantul" primise Legiunea de Onoare (grad de comandor) și Marea Cruce a Ordinului francez pentru merite excepționale.

Pagină realizată de
PAUL IOAN

Dat în urmărire

Cazul lui Christopher Dale Flannery (foto) este unul dintre cele mai ciudate din istoria justiției Australiei. Deși era cunoscut drept „criminal de închiriat", acest individ cu instinct de ucigaș înnăscut a fost achitat de mai multe ori, fie din lipsă de probe evidente, fie din cauza procedurilor, fie pe motive medicale falsificate. Născut în 1948, Flannery a dispărut în 1985 și a fost considerat decedat. Nu se știe nici acum numărul total de victime ale sale.

Numărul de infracțiuni cu violență comise de Flannery va rămâne o necunoscută, pentru că și-a început „cariera" de infractor periculos de la 14 ani. A părăsit liceul și a dat prima lovitură jefuind o prăvălie, amenințând cu o armă de jucărie. Din acel moment, Dale nu s-a mai putut opri din jafuri, violuri și omoruri decât în închisoare - în care a petrecut doar șapte ani. Cu o abilitate și un tupeu ieșite din comun, el pătrundea în casele victimelor cu acordul acestora, sub pretexte precum agent de asigurări sau comis voiajor.

Nu-i păsa câte persoane găsea în casă, căci știa să controleze situațiile cu arme de foc.

Prima oară a fost achitat în mod suspect în 1974 (pentru jaf armat), dar a fost arestat la ieșirea din tribunal pentru un viol comis într-o casă particulară, cu doi ani mai înainte. Probabil prin dare de mită, Flannery a scăpat repede din pârnaie și s-a angajat bodyguard la o discotecă.

Atunci și-a început și viața de familie (a avut doi copii). Dar se plictisea și vechile năravuri l-au determinat să-și ofere serviciile de criminal unor grupuri de delincvenți. A ucis mai multe persoane (de regulă, patroni de firme), dar aducerea lui în fața justiție n-a dat nici un rezultat, pentru că victimele nu erau de găsit. Flannery se specializase și în ascunderea tuturor urmelor.

După o crimă comisă la comandă într-un bordel, el a fost arestat, căci existau martori. Culmea este că a scăpat și de astă dată, cu certificate medicale care-l dădeau inapt pentru judecată (medicul respectiv a fost ulterior arestat). Asociat cu un cartel al drogurilor din Sydney, Flannery este atacat de propriii complici, dar scapă cu răni ușoare. Din 1984, pe urmele lui pornește un detectiv special antrenat pentru astfel de infractori. Ucigașul încearcă să-l mituiască, apoi îl împușcă. În 1985, poliția interceptează un telefon al său. Era chemat de un patron pentru o „treabă". Flannery se urcă într-un taxi și apoi dispare, fiind atacat chiar de complici. De atunci nu se mai știe nimic despre el. După ce a păcălit justiția, acest individ este, poate, încă liber într-o altă țară, sub o altă identitate.

Știați că...

◆ ...cel mai greu „organ" al corpului omenesc este pielea? La un om adult ea cântărește în jur de 3,2 kilograme.

◆ ...hribul este o ciupercă având pălăria brun-gălbuie și

piciorul umflat? Este comestibilă și se mai numește și mănătarcă.

◆ ...prin engolpion se înțelege o iconiță de formă rotundă sau ovală, lucrată într-un metal prețios, cu chipul Mântuitorului sau al Sfintei Fecioare? Este purtată de arhierei la gât și se mai numește panaghiu sau panaghion.

◆ ...Lombok este numele unei insule indoneziene? Se

află în arhipelagul Sondele Mici.

◆ ...cotidala este o linie geografică? Unește punctele de pe suprafața mărilor și oceanelor în care fluxul are loc la aceeași oră.

◆ ...țitera este un instrument popular cu coarde care se ciu-

pesc pentru producerea sunetelor? Este răspândit în Europa Centrală.

◆ ...prin stei se înțelege un colț de stâncă de obicei ascuțită? Prin extensie, înseamnă un bolovan mare de piatră, de sare etc.

◆ ...chiparosul este originar din sud-estul Europei? Chiparo-

sul de baltă vine din America de Nord.

Știați că...

Înălțat în piața centrală din Lhasa, capitala Tibetului, astăzi regiune autonomă a Chinei, Templul Jokhang este a doua mare atracție a orașului, după Palatul Potala.

Templul Jokhang

Este considerat unul dintre cele mai importante temple ale cultului din ramura gilupga ale buddhismului tibetan.

Inclus în patrimoniul mondial UNESCO, este cunoscut și ca loc de reculegere pentru străvechea religie Bön.

Construcția este un amestec de elemente arhitecturale în stilul indian Vihara, stilul chinez al perioadei Tang și stilul nepalez, fiind mult mai largă în interior decât pare când este privită din afară. A fost ridicat în anul 642 (sau 647, după alte surse), în timpul regelui tibetan Songtsen Gampo, cel care a mutat capitala țării în Lhasa. Tradiția spune că a dispus construirea templului pentru cele două soții ale sale, de origine regală și religie buddhistă. Una dintre ele se numea Wencheng și făcea parte din casa imperială Tang, iar cealaltă, prințesa Bhrikuti, se trăgea din familia domnitoare Newari din valea Kathmandu, din actualul Nepal.

Se mai spune că locul a fost ales chiar de către prințesa Wencheng, care a observat că lacul Watang de lângă Lhasa emana o aură malefică. Pentru a o neutraliza, a dat ordin să se acopere lacul și să se ridice deasupra un templu impunător, pentru a anihila forțele răuvoitoare. În traducere, templul Jokhang ar înseamnă „Casa lui Buddha". Inițial s-a numit „Rasa Tulnang Tsuklakang" sau „Casa Misterelor din Rasa", acesta fiind vechiul nume al orașului Lhasa. Este cunoscut și sub numele Zuglagkang („Casa științelor magice" sau „Casa înțelepciunii"), fiind asociat cu științele oculte preluate de tibetani din epoca prebuddhistă.

Ocupând o suprafață de circa 25.000 mp, a fost construit de muncitori nepalezi și a prosperat în vremea regelui Bönpo Langharma (838-841), iar în secolul al XI-lea a devenit cea mai importantă mănăstire din Tibet.

A fost devastat în secolul al XIII-lea de mongoli și profanat în 1966 de Gărzile Roșii ale Chinei, care au distrus multe statui și texte sacre, dar în zilele noastre este ocrotit printr-o mulțime de legi.

Este cel mai important centru de pelerinaj din Tibet, importanța sa fiind datorată mai ales statuii Jowo Rinpoche reprezentându-l pe Buddha Shakyamuni. Despre această statuie, cea mai venerată operă a buddhismului tibetan, se crede că a fost realizată de artiști cerești ai zeului Indra și a fost binecuvântată de Buddha. Inițial, a ajuns în posesia unui rege indian din regatul Magadha, mai târziu a fost dăruită dinastiei chineze Tang și adusă în Tibet ca zestre a prințesei Wencheng.

Statuia a fost vandalizată în 1966 fiind ruptă în două. Partea superioară a fost trimisă la Beijing iar cea inferioară a rămas în Lhasa. În 1983 însă chinezi au înapoiat statuia tibetanilor, care au refăcut-o.

Interiorul templului este un adevărat labirint de capele închinate numeroaselor divinități buddhiste. Este întins pe patru etaje și în aer plutește un puternic miros emanat de candelele cu unt de iac, de bețișoarele parfumate și de lemnul vechi. Există o mulțime de alte statui, pe lângă cea a lui Buddha, evocând maeștri buddhiști, conducători și soțiile lor.

În apropierea templului se află sediul faimosului Oracol de Stat, unde erau identificate reîncarnările lui Dalai Lama după moartea acestuia.

Tibetanii și ceilalți credincioși veniți în pelerinaj înconjoară templul și piața Barkhor pe o rută circulară de aproximativ un kilometru. Pelerinajul se încheie în curtea templului, unde pelerinii fac sute de prosternări până la pământ, fără să se vaite de oboseală.

Aici se ține tradiționalul festival de rugăciuni Monlam, dar importanța templului nu se limitează la religie, deoarece tot aici cel de-al cincilea Dalai Lama a pus bazele unui regim care a integrat și politica, amplasând o serie de departamente de stat la etajul al II-lea.

Palatul Princiar din Turda

Reședința princiară, Palatul, cel mai valoros obiectiv de cultură și arhitectură medievală din Turda, găzduiește în zilele noastre Muzeul de Istorie.

Înscrisă pe lista monumentelor istorice, clădirea, cu parter și etaj, este ridicată pe locul alteia, de la sfârșitul secolului al XV-lea și începutul secolului al XVI-lea.

A găzduit câteva dintre Dietele Transilvaniei, iar între 1929-1951 a fost folosită drept casă de cultură.

În 1951 a fost inaugurat Muzeul de Istorie la inițiativa lui Augustin Rațiu ajutat de istoricul Ioan I. Russu și prof. Ion Țigărea.

Muzeul expune o bogată colecție de obiecte romane, materiale epigrafice, numismatice și arheologice, fiind aduse aici în 2013 și vestigii antice din lapidariul apropiat, pentru a se evita degradarea acestora.

Pagină realizată de IRINA STOICA

Simboluri ale umanității

Ogun

Cunoscut zeu din mitologiile populare africane, era adorat în special de membrii triburilor yoruba. Era considerat patron al fierului și al războiului. Fiind ocrotitor al luptătorilor, vânătorilor și fierarilor, îi este consacrat pământul ca sursă de minereuri de fier. Simbolul zeului este cuțitul. De aceea, în toată aria populației respective, la judecăți, oamenii jură pe cuțit.

Inițial, la declararea unui război i se aduceau jertfe omenești, iar în situațiile mai puțin grave era sacrificat un câine, obicei care, treptat, a dispărut din peisajul cultual respectiv.

Hansel şi Gretel în versiune japoneză

De la spartani încoace şi, foarte probabil, cu adânci rădăcini – nu în subconştientul, ci în inconştientul ancestral uman – copiii au fost şi sunt trataţi frecvent ca nişte animăluţe ce aparţin de drept genitorilor sau celor care se ocupă cumva de existenţa lor. Nu neapărat şi de o educaţie normală, corectă, nemaivorbind despre instruirea micuţilor. Şi, cum voinţa şi vorba „stăpânului" trebuie să însemne literă

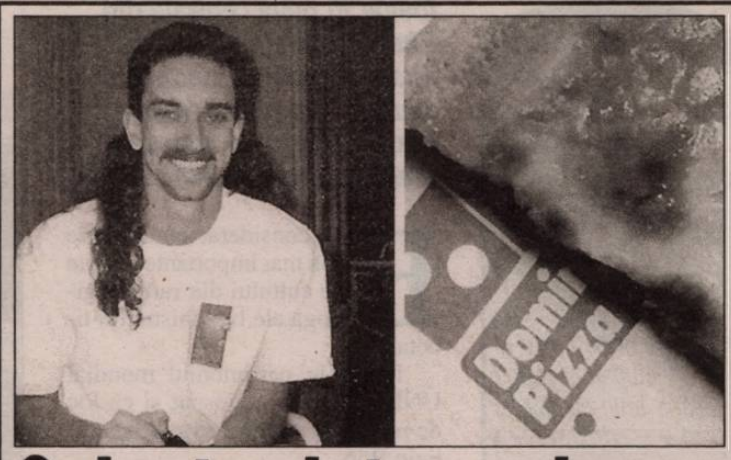
de lege, ştiţi foarte bine că, sub lozinca diabolică, formulată neaoş „io te-am făcut, io te omor", se petrec cele mai aberante lucruri. Cum ar fi, de pildă, pedepsele „părinteşti" pentru greşeli reale ori închipuite, sancţiuni împinse câteodată până la limita atrocităţii.

O palmă la spate, o nuieluşă, interzicerea privitului la televizor sau „embargoul" la prăjituri sunt câteva pedepse ce par glume faţă de ceea ce pot pune la cale unii părinţi care au nevoie ei înşişi, în mod sigur, de o reeducare serioasă. Iată un astfel de exemplu mai greu de imaginat, poate doar privit prin prisma unor poveşti clasice de genul „Hansel şi Gretel"! Atâta doar că întâmplarea s-a petrecut aievea, de curând, în îndepărtata insulă niponă Hokkaido.

Într-o sâmbătă de mai, spre ora 18:00, poliţia a fost alertată pentru dispariţia unui copil de 7 ani pe nume Yamato, într-o zonă montană din sus-menţionata insulă. Seara şi deci întunericul fiind la un pas, a fost declanşată o vastă operaţiune de căutare, în care au fost angajate în final peste 200 de persoane, câini dresaţi şi un elicopter. Într-un prim moment, părinţii declaraseră că băiatul se pierduse în timp ce ei culegeau plante comestibile în pădurea de la poalele vulcanului Komagatake şi, cum acesta era încă activ, se gândeau la cele mai sumbre scenarii. Însă cercetările au luat o turnură cu totul neaşteptată sub un alt aspect. Chestionaţi de poliţişti, părinţii au recunoscut că, întrucât copilul nu asculta ce îi spun ei, opriseră sub un pod maşina cu care se deplasau cu toţii şi îl obligaseră să coboare. „Ca să-i dea o lecţie", au afirmat ei! Numai că lecţia părintească putea sfârşi tragic, căci, după ce au parcurs circa 500 de metri şi s-au întors la locul despărţirii, nu au mai găsit nicio urmă a lui Yamato.

Finalul fericit a venit abia după 6 zile, când micul dispărut a fost găsit întâmplător de un militar într-o baracă din pădure a armatei, care nu era folosită în mod curent. După spusele lui, băiatul s-a „hrănit" în acest timp doar cu apă luată dintr-un recipient găsit lângă baracă, iar noaptea se învelise cu o pătură găsită tot acolo, pentru a se proteja împotriva temperaturilor care coborâseră până la 4 grade. O situaţie despre care un alpinist nipon experimentat afirma că era una dificil de depăşit chiar şi de un adult.

„Îţi cer iertare, pentru că te-am făcut să suferi din cauza greşelii mele", au fost primele cuvinte adresate lui Yamato de tatăl său, Takayuki Tanooka, după ce copilul a fost externat din spital. O reacţie firească, într-un fel, dar care nu compensează nechibzuinţa părintelui care întâi îşi loveşte copilul de pe poziţia adultului autoritar şi abia apoi constată că l-a rănit foarte grav... *(A.N.P.)*



Salvat printr-o minune

În oraşul Salem (Oregon) din Statele Unite, toţi cei care lucrau în cadrul pizzeriei „Domino" îşi cunoşteau foarte bine clienţii. Unul dintre cei mai credincioşi era Kirk Alexander, un celibatar de 47 de ani, care seară de seară îşi comanda o pizza, cu toate că fusese prevenit că nu este chiar cea mai sănătoasă cină.

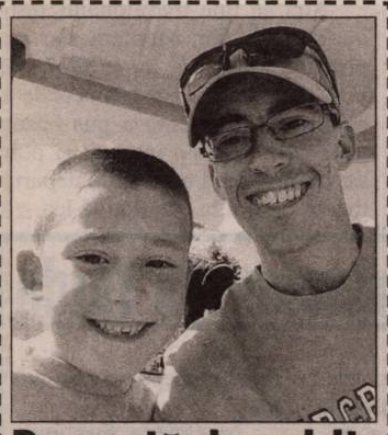
De curând însă comenzile au încetat brusc fără ca acesta să comunice ceva sau să lase să se înţeleagă că renunţă la nesănătosul obicei.

Patroana pizzeriei, Sarah Fuller, a controlat sistemul informatic prin care se făceau cererile şi a descoperit că Kirk nu mai dăduse niciun semn de viaţă de mai bine de o săptămână. Ştiind că acesta are probleme de sănătate, l-a rugat pe unul dintre curieri să treacă pe la casa lui după încheierea serviciului.

Deşi era aproape 1 noaptea, omul a înţeles situaţia şi a trecut pe la clientul său. În oraş se cunoşteau toţi, aşa că nu i se părea ciudată nici cererea patroanei, nici o eventuală vizită la o asemenea oră.

Ajuns la casa clientului, a văzut lumina aprinsă şi a auzit televizorul mergând, dar nimeni nu i-a răspuns când a bătut la uşă. Imediat a alertat autorităţile şi şeriful, sosit de urgenţă, a spart uşa. L-au găsit pe Kirk căzut pe jos, inconştient de zile în şir.

Transportat imediat la spital, a putut fi salvat în ultimul moment, întreaga situaţie fiind considerată un adevărat miracol. *(I.S.)*



Prezenţă de spirit

Delbert Latham profita de o zi liberă şi însorită pentru a petrece timpul împreună cu fiul său de 6 ani, într-un parc de distracţii din Texas. Cei doi se aflau într-un montagne russe şi tatăl îşi filma fiul plin de încântare.

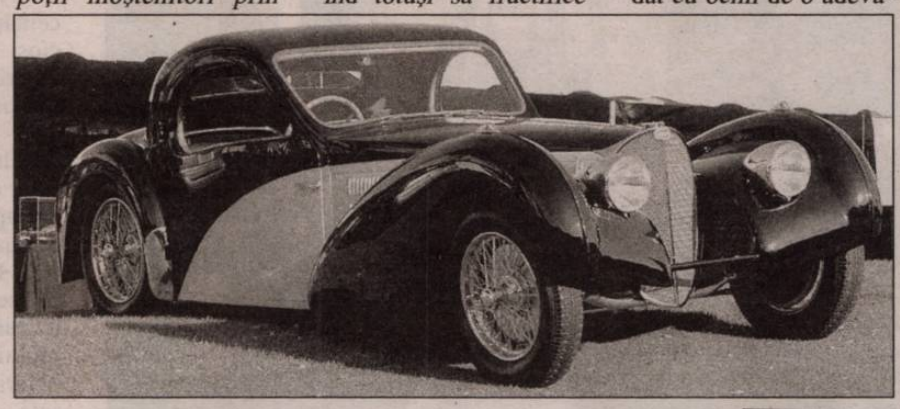
Brusc a observat însă că centura care îi cuprindea fiul se lărgeşte incredibil şi copilul era gata să cadă de sus în afara trenului. Cu un reflex incredibil, tatăl l-a prins şi l-a ţinut strâns, liniştindu-l când acesta a început să plângă. Prezenţa sa de spirit s-a dovedit salvatoare, iar tactul cu care îşi încuraja copilul l-a ferit pe acesta de încă un şoc. Ajuns jos, tatăl a raportat incidentul, dar a primit un răspuns incredibil de tipul: „Ni s-a mai spus, vom verifica etc.".

Cu toate acestea, vagonul respectiv a fost retras şi toate centurile au fost verificate. Tatăl insistă însă, spunând că soluţia este insuficientă şi întregul aparat trebuie suspendat sau înlocuit. *(I.S.)*

Comoara dintre ruine

Uneori, ceva asemănător hazardului (la noi i se mai spune şi „noroc chior") dă buzna peste unii oameni atunci când le e mintea mai puţin la aşa ceva. Astfel, doi tineri britanici din Newcastle, frate şi soră, au fost şi nu prea încântaţi să afle că fuseseră declaraţi moştenitorii vechiului garaj al unui unchi decedat de curând.

Doctorul Harold Carr îşi încheiase socotelile pe acest pământ la 89 de ani, după o viaţă definită de apropiaţi ca fiind destul de excentrică, mai ales spre finalul zilelor sale, când se vorbea că începuse să-şi cam piardă capul. Mă rog, fiecare cu-ale lui, doar că familia bătrânului Harold ştia că omul era foarte pasionat de autoturisme, fără să aibă însă vreo idee cam ce însemna aceasta. Câţiva vecini pretindeau că l-ar fi văzut conducând un Bugatti, dar totul se oprea aici. Pentru nepoţii moştenitori prin testament ai medicului venise însă acum momentul să se ocupe cumva de moştenire, lucru la care nu se gândeau cu plăcere, ştiind că sus-amintitul garaj era de fapt un fel de coşmelie ruinată. Trebuind totuşi să fructifice mica „avere" au purces la executarea testamentului şi au deschis uşile anchilozate ale garajului. Dar înăuntru, la fel ca-n basmele cu calul năzdrăvan găsit de împărat ca o mărţoagă, au dat cu ochii de o adevărată comoară. Moştenirea era, de fapt, un autoturism Bugatti 57S Atalanta cu o vârstă respectabilă, întrucât producţia seriei respective fusese oprită în 1937. Doar 43 de exemplare fuseseră fabricate până atunci, iar cei doi fraţi se aflau în posesia unui asemenea „supravieţuitor". Valoarea, potrivit specialiştilor – aproximativ 7,5 milioane de euro. Pentru tineri, un adevărat tezaur!



Până la urmă, iată că şi bătrânii excentrici sunt buni la ceva. Mă rog, cu condiţia să aibă o sumă frumuşică pusă deoparte, nu? (A.N.P.)

Nu e banc pescăresc!...

Întâmplarea descrisă mai jos nu e deloc recomandată celor care au inima ceva mai slabă. În orice caz, nu vă spunem o poveste cu pescari, ci totul s-a întâmplat aievea în localitatea germană Jessen, nu departe de Berlin. În fine, protagoniştii au fost, totuşi, doi pescari. Bărbaţii, amici şi camarazi de aruncat undiţa, au decis în unul dintre recentele week-end-uri să se delecteze cu o partidă de pescuit, pasiune în care chiar se puteau considera maeştri. Şi aşteptările lor nu au fost deloc de durată, respectându-le „blazonul".

Chiar de la prima aruncare, după cum aveau să declare ulterior cei doi, şansa le-a surâs cu toată gura. Au scos din apă un somn de peste un metru şi jumătate şi cu 30 de kilograme greutatea. Bucuria firească a capturii de zile mari s-a transformat însă într-un adevărat şoc atunci când au eviscerat uriaşul peşte. În pântecele acestuia, pescarii au făcut o descoperire macabră: resturile unei mâini umane. Nedorita captură a fost dusă la poliţie, rămânând ca ulterior, cercetările să stabilească, pe cât posibil, împrejurările în care peştele se delectase cu o bucăţică de om.

Presa germană a speculat inclusiv lăcomia cunoscută a somnului, care nu se dă în lături de la devorarea oricărui lucru comestibil găsit, şi a emis ipoteza că acesta găsise pesemne cadavrul unui înecat, din care îşi adjudecase mâna. Nu ni se mai spune însă şi cu ce poftă s-au înfruptat cei doi pescari din trofeul lor carnivor. *(A.N.P.)*

Cinefili, vi se pregăteşte ceva!

Este sfârşit de lună, deci a venit vremea să vă prezentăm cele mai interesante noutăţi din domeniul cinematografiei. Ce filme se pun la cale, pe ce scenarii au mai pus ochii regizorii, cu ce ne vor mai răsfăţa mogulii de la Hollywood şi ce roluri vor juca superstarurile celei de-a şaptea arte, aflaţi numai de la noi!

Tom Cruise, în cătuşe

Fiindcă ne-a obişnuit cu rolurile de „răzvrătit" încă de la Top Gun, charismaticul Cruise recidivează în filmul de acţiune Jack Reacher: „Never Go Back", unde va interpreta rolul unui ofiţer de armată acuzat pe nedrept că ar vinde secrete militare inamicului. Cruise are de luptat, aşadar, nu cu adversari externi, ci cu propriii colegi şi şefi, care îl privesc cu suspiciune. Evident, la mijloc există şi un complot, şi o femeie frumoasă – singura care crede în nevinovăţia personajului lui Cruise, interpretată de Cobie Smulders.

Bineînţeles, nu vor lipsi scenele cu urmăriri, împuşcături şi dueluri pe muchie de cuţit. Deocamdată, producătorii au dezvăluit doar câteva imagini din timpul filmărilor, iar într-una dintre ele Cruise apare încătuşat – ipostază în care, cu siguranţă, multe femei care au vise umede cu el şi-ar fi dorit de mult timp să îl vadă. Regizor este Edward Zwick, care a mai colaborat cu Cruise şi la „Ultimul samurai" şi care, după propria mărturisire, a fost nevoit să concedieze dublurile actorului, întrucât „TomCat" a ţinut morţiş să facă singur toate cascadoriile impuse de rol...

Dunkirk, o emoţionantă poveste de război

Reputatul regizor Christopher Nolan, omul din spatele succeselor unor filme precum seria „Dark Knight", „Inception" sau „Interstellar" vrea să demonstreze că poate aborda şi genuri diferite. Astfel, el lucrează în prezent la o dramă istorică intitulat „Dunkirk" şi inspirată din luptele purtate în Al Doilea Război Mondial. Pe afişul filmului, care va fi lansat vara viitoare, vom regăsi nume grele, precum Tom Hardy şi Kenneth Branagh, dar şi nou-veniţi ca Fionn Whitehead, Aneurin Barnard şi membrul trupei pop britanice OneDirection, Harry Styles. Pentru o acurateţe cât mai mare, el a angajat peste o mie de figuranţi şi a închiriat două vechi distrugătoare militare.

În plus, a convins studiourile Warner Bros să cumpere, cu 5 milioane de dolari, un avion de epocă – pe post de aeronavă a aviaţiei militare naziste, Luftwaffee, care va fi distrus în timpul filmărilor, fiind transformat într-un uriaş glob de foc. Regizorul promite că va fi cel mai bun film de război realizat de la „Salvaţi soldatul Ryan" încoace şi nu avem niciun motiv să nu-l credem!

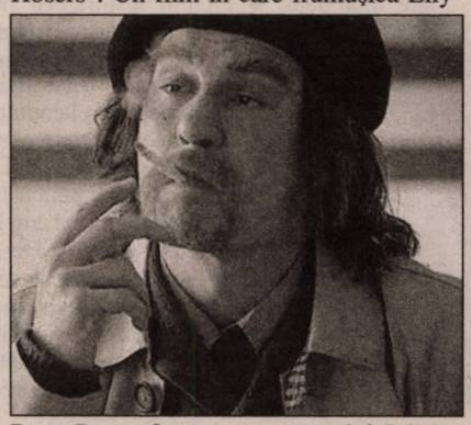
Scarlett Johannson, o ninja cibernetică

Părăsind, pentru o vreme, zona filmelor de dragoste, frumoasa Scarlett Johannson vrea să ne arate că „tânără e, frumoasă e, olecuţă di bataie ştie", aşa că o vom vedea, începând din martie anul viitor, într-un superfilm de acţiune, intitulat „Ghost in the Shell" şi inspirat de benzile desenate omonime.

Filmările au început deja, pe aglomeratele străzi din Hong Kong, dar fanii manga nu par deloc încântaţi de distribuirea unei actriţe fără trăsături asiatice în rolul personajului lor favorit – maiorul Motoko Kusanagi, un cyborg de temut, care conduce o forţă de karatişti de elită, numită Secţiunea 9. Se pare însă că producătorii au apelat la această „licenţă cinematografică" tocmai pentru a profita de notorietatea actriţei americane şi le promit fanilor că o să le placă rezultatul final.

Johnny Depp joacă... în familie

Dacă vă era dor de o comedie... de groază la fel de amuzantă ca seria „Scary Movie", nu rataţi, vara aceasta, „Yoga Hosers". Un film în care frumuşica Lily-Rose Depp, fata controversatului Johnny Depp, face pereche cu Harley Quinn Smith, ele jucând rolurile a două adolescente cam lunatice, înnebunite după Yoga şi ocultism, care vor să apere magazinul unde sunt angajate ca vânzătoare de un presupus monstru nazist, care apare din adâncurile pământului.



În misiunea lor le dă o mână de ajutor şi un bătrân pe nume Guy Laponte, care este nimeni altul decât Johnny Depp, machiat în aşa fel încât nu-l veţi putea recunoaşte. Din acest film „de familie" nu lipseşte, într-un rol cameo, nici mama tinerei Lily Rose şi fosta soţie a lui Depp, cântăreaţa franceză Vanessa Paradis.

PORTRET

Sebastian Papaiani

Unul dintre cei mai îndrăgiţi actori români din toate timpurile, Sebastian Papaiani s-a născut pe 25 august 1936 la Piteşti, însă are rădăcini greceşti, aşa cum o arată şi numele. Încă de mic a dovedit înclinaţii artistice, având-l ca idol pe nemuritorul Tarzan, interpretat de actorul de origine română Johnny Weissmüller. La îndemnul unei foste Miss România, începe, în adolescenţă, să joace teatru la brigăzi de amatori, pentru ca apoi să dea la Institutul de Artă Teatrală şi Cinematografică.

După absolvirea facultăţii în 1960, în 1963 regizorul Geo Saizescu îi încredinţează rolul principal în filmul „Un surâs în plină vară", care-l va aduce în atenţia publicului şi criticii. Vor urma numeroase alte producţii cinematografice, Papaiani dovedindu-se la fel de înzestrat pentru rolurile din comedii şi din drame: „Dragoste la zero grade", „Balul de sâmbătă seara", „Dimineţile unui băiat cuminte", „Brigada Diverse", „Cu mâinile curate", „Ultimul cartuş", „Păcală", „Nea Mărin Miliardar", „Am fost şaisprezece" sau „Ultima noapte de dragoste".

Din filmografia lui nu lipsesc producţiile istorice, ca „Fraţii Jderi" sau „Ştefan cel Mare" sau filmele de aventuri, precum serialul „Toate pânzele sus". După Revoluţie, revine în „Păcală se întoarce", dar îl putem vedea şi pe afişul multor telenovele româneşti cu mare succes la public, precum „Numai iubirea", „Lacrimi de iubire" sau „Daria, iubirea mea".

În ultima vreme, îndrăgitul actor a avut unele probleme de sănătate, peste care îi urăm să treacă cu bine, pentru că Sebastian Papaiani, unul dintre „ultimii mohicani" ai scenei şi filmului românesc, mai are multe de dăruit publicului, căruia i-a închinat, de-a lungul unei cariere de mai bine de jumătate de veac, întregul său talent.

Pagină realizată de
GABRIEL TUDOR

Colţul cu litere

O fabulă orwelliană şi apocaliptică

Poate că religia te face să-l iubeşti pe Dumnezeu, însă nimic nu are mai multă forţă decât ea în a te face să deteşti omul şi să urăşti omenirea.

La editura Humanitas Fiction, în colecţia Raftul Denisei a apărut recent romanul scriitorului algerian Boualem Sansal, *2084. Sfârşitul lumii*. Apariţia este un adevărat eveniment editorial şi asta pentru că scriitorul este nu doar una dintre vocile majore ale literaturii contemporane, dar şi pentru că *2084. Sfârşitul lumii*, tradus în 25 de ţări, a primit Marele Premiu al Academiei Franceze în 2015 şi a fost desemnat cea mai bună carte a anului de prestigioasa revista franceză *Lire*.

Deţinător al unui număr impresionant de premii literare, atât franceze, cât şi internaţionale, scriitorul algerian Boualem Sansal este, în mod cert, una dintre vocile majore ale literaturii contemporane. După cum scrie Marianne Payot în revista *L'Express* romanul este o „fabulă, parabolă, pamflet, roman total al unei dictaturi fără istorie...

La 66 de ani, pentru Boualem Sansal a tăcea înseamnă «o formă de sinucidere». Dovada este această fabulă orwelliană şi apocaliptică despre viitorul unei dictaturi religioase. (...) Bine aţi venit în Abistan, imperiul cu 60 de provincii condus de profetul Abi, devotatul trimis al lui Yölah, încă de la sfârşitul marelui şi sângerosului război sfânt, câştigat de adepţii «unei forme grav degenerate a unei religii sclipitoare» şi care a transformat «bieţi credincioşi inutili în glorioşi şi profitabili martiri». Ascultare, supunere, amnezie, supraveghere, răbdare, ignoranţă, justiţie expeditivă – toate acestea dau ritmul vieţii de zi cu zi al locuitorilor Abistanului".

Despre ce este vorba în acest roman plasat în istorie 100 de ani mai târziu după romanul lui Orwell, 1984? „Este vorba despre o lucrare de pură ficţiune, lumea lui Bigaye pe care o descriu în paginile de faţă nu există şi nu ar avea niciun motiv să existe pe viitor, la fel cum nici lumea acelui Big Brother, închipuită de maestrul Orwell şi atât de frumos povestită în relatarea din 1984, nu exista pe vremea lui, nu există nici în vremea noastră şi, evident, nu ar avea nici un motiv să existe vreodată, în viitor. Dormiţi, prin urmare, liniştiţi, oameni buni, totul este absolut fals, iar restul e sub control", după cum scrie autorul, cu o oarecare ironie, în *Avertismentul* de la începutul cărţii.

Boualem Sansal s-a născut la 15 octombrie 1949 în Teniet el Had, Algeria. La 50 de ani, în 1999, îi apare primul roman, *Le Serment des barbares* – ecranizat de Jorge Semprún –, pentru care a fost recompensat cu Prix pour premier Roman şi Prix Tropiques. Au urmat alte romane: *L'Enfant fou de l'arbre creux* (2000), *Dis-moi le paradis* (2003), *Harraga* (2005), *Le village de l'Allemand ou le journal des frères Schiller* (2008; Grand Prix RTL-Lire, Grand Prix de la francophonie, Prix Nessim Habif – Académie royale de langue et de littérature françaises de Belgique), *Rue Darwin* (2011; Prix du Roman – News şi Prix du Roman Arabe). În 2011 Boualem Sansal a primit Premiului Păcii acordat de Uniunea Librarilor Germani, iar în 2012 a făcut parte din juriul Festivalului de film de la Berlin. În 2015 a apărut *2084. Sfârşitul lumii (2084. La fin du monde)*. A primit distincţia de Chevalier des Arts et des Lettres. Locuieşte în Algeria împreună cu familia, în ciuda controverselor stârnite de cărţile publicate.

GEORGE CUŞNARENCU

Atenţie la gluten!

Maladia celiacă sau enteropatia glutenică este o afecţiune digestivă caracterizată prin intoleranţa la gluten, care atacă pereţii intestinului gros, provocând incapacitatea de a absorbi substanţele nutritive din mâncare.

De fapt, glutenul declanşează o reacţie imunitară anormală (se vorbeşte aşadar, în acest caz, despre o boală autoimună) aflată la originea inflamaţiei şi distrugerii progresive a vilozităţilor intestinului gros. Sus-numitele vilozităţi se prezintă sub forma unor pliuri prin care elementele nutritive (vitamine, minerale, proteine, glucide, acizi graşi etc.) sunt absorbite în organism. În consecinţă, dacă aceste vilozităţi nu-şi pot îndeplini rolul, riscul de malnutriţie creşte considerabil.

Simptomele cele mai frecvente ale maladiei celiace sunt anemia, diareea cronică, pierderea în greutate, oboseala, crampele, balonările, iritabilitatea. Însă, cum aceste simptome pot reprezenta indici pentru alte afecţiuni decât cea prezentată aici, înainte de a aduce în cauză, pe banca acuzaţilor, glutenul din alimentele ingerate de pacient, este absolut necesar să se stabilească un diagnostic formal.

Astfel: ● analiza sângelui permite detectarea anumitor anticorpi (antitransglutaminaza) a căror concentraţie creşte în mod anormal în cazul intoleranţei la gluten; ● biopsia este etapa decisivă: prin gură, se introduce o sondă până în intestinul gros, unde medicul efectuează prelevări de ţesut. Dacă analiza acestora indică atrofierea sau distrugerea vilozităţilor, aceasta confirmă că este vorba, într-adevăr, despre maladia celiacă.

De menţionat că aceasta poate conduce şi la: ● osteoporoză şi alte probleme osoase, cauzate de slaba absorbţie intestinală a calciului alimentar; ● infertilitate feminină şi amenoree (lipsa menstruaţiilor); ● pubertate întârziată; ● infecţii respiratorii frecvente; ● tulburări de memorie şi concentrare; ● tulburări psihice precum iritabilitatea la copii şi depresia la adulţi.

Un tratament curativ al maladiei celiace nu există şi de aceea un regim alimentar fără gluten, permanent, va ameliora starea pacientului. Despre acelaşi lucru se vorbeşte şi în ceea ce priveşte prevenirea – nu a bolii în sine, ci a apariţiei şi evoluţiei leziunilor intestinale. Pentru început se recomandă şi evitarea consumului de produse lactate, care pot declanşa simptomele (în special laptele dulce), ca apoi, după începerea alimentaţiei fără gluten, acestea să fie reintroduse treptat, după vindecarea leziunilor intestinale.

Iată şi câteva recomandări utile pacienţilor cu boala celiacă: ■ consultul unui nutriţionist, care să ofere mai multe informaţii în legătură cu dieta; ■ atenţie sporită la alimentele care conţin „gluten ascuns" (cele la care nu se cunosc informaţii despre compoziţie). Este obligatorie citirea etichetelor de pe produsele preparate sau procesate; de exemplu, „proteine vegetale hidrolizate" poate însemna gluten de origine cerealã (grâu); ■ atenţie la produsele consumate la restaurant şi fast-food; ■ măsurarea greutăţii la copii şi stabilirea unei balanţe între numărul caloriilor ingerate şi greutatea dobândită; ■ consumul de fructe şi legume proaspete, pentru a se evita constipaţia. De asemenea, pot fi utilizate preparate alimentare pe bază de fibre şi fără gluten, cum ar fi tărâţele de orez.

PE SCURT
despre sănătatea dumneavoastră

Carenţa de fier este una foarte importantă pentru organismul uman (şi anemia corespunzătoare), în special în cazul femeilor, dat fiind mai ales rolul acestuia în asigurarea unui sânge sănătos. Aproape exclusiv, în asemenea situaţii ni se prescriu suplimente cu conţinut ridicat de fier, de obicei administrate pe cale orală, care însă nu sunt foarte uşor de suportat de către organism. În general, acestea se referă la o doză zilnică de 100-200 mg de săruri feroase, administrată timp de 6-8 săptămâni, respectiv 3 până la 6 luni suplimentare pentru reconstituirea proviziilor normale de fier ale organismului. Problema este că fierul oral expune frecvent pacientul la efecte digestive nedorite: dureri abdominale, greaţă, vomismente, diaree, constipaţie etc.

Aceste tulburări pot fi atenuate începând tratamentul cu doze zilnice mai scăzute, care vor fi crescute progresiv în 4-5 zile şi fracţionând doza zilnică în mai multe prize în loc de una, pe parcursul zilei sau imediat după masă. Pentru prevenirea riscurilor de ulceraţii digestive, medicamentul respectiv trebuie luat în poziţie şezând sau în picioare, cu o cantitate de

Probleme în remedierea carenţei de fier?

apă considerabilă şi aşteptând apoi cel puţin o jumătate de oră până la adoptarea poziţiei culcat, în special dacă luăm gelule.

Este posibil ca pacientul să observe o colorare spre negru a dinţilor, reversibilă, dacă medicamentul ingerat este lichid sau comprimatele conţin îndulcitori şi trebuie ţinute în gură ori mestecate. Această colorаţie poate fi evitată sau limitată prin diluarea produsului lichid în apă, prin ingerarea lui cu ajutorul unui pai sau prin curăţarea gurii imediat după ingerare. În acelaşi timp, colorarea scaunului în gri-negru nu are nicio consecinţă negativă. În fine, atunci când fierul în exces nu a fost eliminat din organism, este esenţial să se acorde atenţie sporită riscului de surditate acută sau cronică, aceasta expunând pacientul la riscul de intoxicaţii grave. Ca ultimă recomandare, dacă fierul luat pe cale orală este tolerat cu greutate, există alternativa fierului administrat intravenos.

Cancerul de prostată şi supravieţuirea

Subiect extrem de delicat, în fond vital, cancerul – şi în mod particular aici cel de prostată – impune o atitudine pe cât posibil echilibrată, lucidă, pentru a evita abandonul bolnavului pe toboganul gândului la ultimul drum.

În cazul cancerului de prostată cu risc scăzut, supravegherea activă asigură o mai bună calitate a vieţii, în special în ceea ce priveşte funcţia urinară şi cea sexuală, evident, cu respectarea riguroasă a examenelor medicale, respectiv a analizelor periodice care se impun în asemenea cazuri. Tratamentul-standard al acestei maladii – chirurgie şi radioterapie – expune bolnavul la complicaţii de incontinenţă sau de disfuncţie erectilă.

O echipă de medici olandezi a urmărit pe o durată de 5 până la 10 ani peste 500 de pacienţi cu cancer de prostată cu risc scăzut repartizaţi în trei grupe: sub supraveghere activă, cu chirurgie şi cu radioterapie. Concluzia finală a fost că bărbaţii din prima categorie au avut o calitate a vieţii mai bună decât cea înregistrată la pacienţii operaţi, ei prezentând capacităţi urinare şi sexuale superioare celorlalţi şi declarându-se satisfăcuţi de acest potenţial. De fapt – apreciază specialiştii, ţinând cont şi de reperele înregistrate la un grup martor fără cancer – calitatea vieţii pacienţilor sub supraveghere este similară cu aceea a bărbaţilor fără cancer de prostată.

Medicii consideră că, în cazul unui asemenea diagnotic de risc scăzut opţiunea tratamentului trebuie să ia în calcul toate cele trei variante, oprindu-se la cea convenită de medic şi pacient. Este vorba, dacă vreţi, despre un gen de personalizare a tratamentului, întrucât pacientul singur e în măsură să îşi evalueze gradul de nelinişte şi anxietate, diferit de la un bolnav la altul, ştiind că are de trăit până la capătul vieţii cu această problemă. De asemenea, nu în ultimul rând, pacientului trebuie să i se dea timp de gândire pentru a decide.

Explozia consumului de analgezice

Potrivit unor studii realizate în mai multe ţări europene, în ultimii ani consumul de medicamente împotriva durerilor a cunoscut o adevărată explozie, care i-a uimit chiar şi pe lucrătorii din domeniul medico-farmaceutic.

Cauzele acestui fenomen ce poate avea efecte imprevizibil de grave pot fi numeroase, însă destul de dificil de stabilit. Oricum, vârsta şi sexul pacienţilor au o importanţă determinantă. Aceasta, întrucât s-a constatat în timp că analgezicele sunt consumate în primul rând de femei, cu preponderenţă începând de la vârsta de 40 de ani.

Diferenţa dintre sexe în ce priveşte folosirea de analgezice este relativ mică până în jurul sus-amintitei vârste, însă ea se măreşte din ce în ce mai rapid, pe măsură ce se avansează în vârstă. Astfel, se ştie că la fiecare 10 ani această diferenţă se dublează în a doua parte a vieţii.

În al doilea rând avut în vedere, fenomenul poate fi interpretat şi sub un aspect foarte îngrijorător în ceea ce priveşte starea generală de sănătate a populaţiei,

în sensul că incidenţa durerii a devenit din ce în ce mai ridicată, mai ales a durerii cronice, cauza principală fiind îmbătrânirea accentuată a acestei populaţii.

Nu lipsit de însemnătate este şi fenomenul inducerii interesului pentru durere şi deci pentru consumul de analgezice, fie prin reclamele la asemenea medicamente, destul de frecvente în mass-media audiovizuală şi scrisă, fie prin „contribuţia" directă şi, am putea spune, profesionistă a unor cadre medicale.

De asemenea, nu în ultimul rând, să nu uităm de automedicaţie şi de tendinţa – ea însăşi patologică – de a alerga la dulăpiorul cu medicamente imediat ce apare senzaţia unui început de durere, indiferent în ce zonă a corpului şi ce cauză ar putea avea aceasta.

Îl cunoaşteţi pe...

Tai-chong?

Nu e chiar o glumă, Tai-chong nu este o persoană, dar cunoaşterea sa ar fi deosebit de benefică pentru sănătate. Vorbim despre un punct energetic dintre cele vizate prin tehnici de tratament originare din Asia Orientală şi în special din China. În cazul de faţă, utilizarea sa cu succes se face în cadrul acupresurii, metodă descoperită – potrivit unei legende – cu totul întâmplător de un ţăran chinez care suferea de dureri de cap. În timp ce lucra pe câmp, acestuia i-a căzut pe degetul mare de la un picior o piesă metalică grea a plugului şi, ca prin minune, durerile de cap au dispărut. El ar fi repetat cu succes experienţa (la modul blând, se-nţelege) ori de câte ori a mai avut asemenea probleme.

E mai puţin important cât adevăr şi câtă fantezie e în această poveste, cert e că acupresura, la fel ca acupunctura, de care este legată, poate constitui un important remediu împotriva stresului şi a durerii. Cum funcţionează? Sunt vizate aceleaşi puncte de pe meridianele energetice ale corpului ca în cazul acupuncturii, numai că, în locul folosirii acelor, se apasă punctul respectiv cu vârful degetului şi cu unghia.

De exemplu, punctul situat între degetul mare de la picior şi degetul vecin – sus-numitul Tai-chong – va fi presat timp de 2 minute, iar efectul va consta în reducerea stresului, dar şi în ameliorarea durerilor de spate, facilitarea digestiei şi chiar tratarea maladiei Parkinson. Şi, chiar dacă la o primă vedere tehnica aceasta nu inspiră încredere partizanilor medicinii clasice, nu ar fi rău să fie încercată. Aşadar, împrieteniţi-vă cu Tai-chong!

VINDECAREA
între medicină şi credinţă

Practic, orice subiect referitor la religiile de orice fel, la credinţă şi la efectele acesteia asupra omului, trezeşte azi tot mai multe controverse, în marea lor majoritate determinate de un asalt fără precedent împotriva a tot ce este considerat sacru şi în apărarea unor pretinse „principii" lipsite de orice temei, de echilibru, decenţă, bun-simţ ori respect faţă de valorile umane autentice. Şi în lumea medicală există mulţi specialişti care neagă fără drept de apel rolul credinţei în actul vindecător, invocând ceea ce e, de fapt, un nonsens: argumentaţia şi demonstraţia ştiinţifică.

Or, prin definiţie religiile nu lucrează cu teoreme, postulate sau experimente, şi cu toate acestea istoria a înregistrat nenumărate dovezi că, într-un spaţiu nonmaterial, se pot petrece procese cu efecte directe asupra materiei pe care inteligenţa umană încă nu le poate explica. Pentru că, dacă eu nu văd, nu aud ori nu pot atinge cu mâna „ceva", asta nu înseamnă că „acel ceva" nu poate exista!

Rugăciunea reprezintă una dintre „piesele de rezistenţă" ale eşafodajului descris mai sus foarte succint. Şi, după cum susţin unii credincioşi, ea e capabilă de adevărate minuni. Recent, raportat la virtuţile terapeutice ale rugăciunii au apărut concluziile unor studii ştiinţifice – desfăşurate de altfel de mult timp şi în multe ţări – care au venit, firesc, cu argumentele solide ale cifrelor.

Astfel, potrivit rezultatelor unei asemenea lucrări publicate în prestigiosul jurnal american JAMA Internal Medicine, persoanele care participă la rugăciune (slujbă religioasă) în mod regulat, cel puţin o dată pe săptămână, beneficiază de şanse de a trăi mai mult cu 30% mai mari decât cei care nu agreează aceasta. Mai mult, credincioşii pentru care frecvenţa respectivă este şi mai ridicată prezintă un risc considerabil mai scăzut de a muri din cauza unor probleme cardiovasculare (– 27%) sau a unui cancer (– 21%). Studiul s-a concentrat pe un număr de 74.534 de femei – pornindu-se de la ideea că femeile sunt, pretutindeni, mai credincioase decât bărbaţii, în sens religios, şi nu politic ori având motivaţii de natură extremistă – pe o perioadă de peste 16 ani. Acestea au fost chestionate în legătură cu stilul de viaţă şi starea sănătăţii, ţinându-se cont de anumiţi factori cum ar fi consumul de alcool sau greutatea corporală.

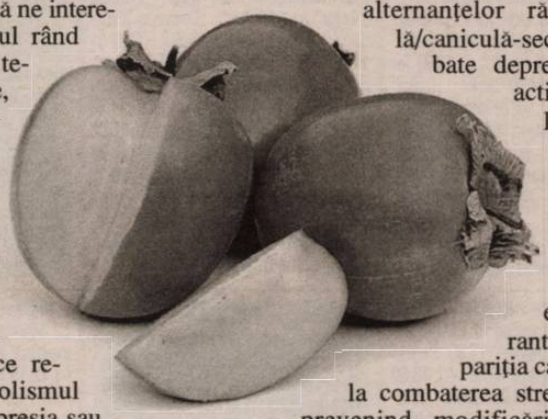
Tyler VanderWeele, profesor de epidemiologie la Harvard, conducătorul studiului, a explicat că participarea la slujbe aduce o susţinere socială foarte favorabilă stării de sănătate. Dar aceasta înseamnă şi alte beneficii: de exemplu, încurajează normele sociale şi comportamentale care reduc tendinţa de a fuma, de a abuza de alcool, de agresiune şi afectare a vieţii celor din jur, difuzând în schimb mesaje optimiste, sentimente pozitive, sporind astfel speranţa şi reducând, de pildă, riscul de depresie. VanderWeele a adăugat că a avea un sens, un scop al vieţii personale se asociază cu „dezvoltarea unei autodiscipline încurajate de practica religioasă", cu un rol considerabil în longevitate.

S-a accentuat şi ideea că aceste rezultate sunt valabile şi au fost confirmate ca atare şi cu privire la credincioşii de sex bărbătesc, iar pe de altă parte că studii cu concluzii similare au fost realizate în comunităţi de confesiuni diferite (Israel, Taiwan ş.a.), precum şi de rase diferite. O opinie profesională suplimentară a dr. VanderWeele sugerează şi că speranţa de viaţă lungă şi implicit de sănătate bună se leagă foarte mult de grupul în cadrul căruia se practică rugăciunea. El se bazează şi pe alte studii, care au arătat că practicile spirituale individualiste, private nu au un impact pozitiv la fel de puternic asupra stării sănătăţii subiectului, chiar dacă şi ele sunt de ajutor.

Remedii naturale

„Hrana lui Zeus" protejează inima

Deşi este originar din China, fructul pe care noi îl găsim abia de câţiva ani în supermarketuri (sub numele oarecum ciudat *Kaki)* a ajuns să fie cultivat în multe părţi ale lumii, dar păstrează calificativul de „exotic", care poate trimite şi la savoarea sa specifică. Pe noi însă ne interesează în primul rând calităţile sale terapeutice, care, la fel ca în cazul oricărui fruct comestibil, sunt nelipsite şi la el.



Fructul kaki este bogat în magneziu, mineral ce reglează metabolismul şi combate depresia sau starea de oboseală. De asemenea, este bogat în vitaminele A, B, P şi C, conţine şi minerale necesare organismului (sodiu, potasiu, magneziu, seleniu, cantităţi mici de fier şi zinc), este bogat în carbohidraţi şi conţine la fel de mulţi antioxidanţi precum ceaiul verde.

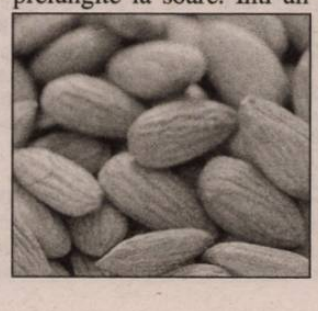
Iată care sunt beneficiile pentru sănătatea noastră ale fructului kaki: ● protejează inima (datorită carbohidraţilor, nutrienţi care hrănesc muşchiul inimii); ● indicat în durerile de stomac (scade aciditatea gastrică, dar şi pe cea a sângelui, reglând astfel metabolismul); ● asigură o vedere mai bună (conţine vitamina A, utilă celulelor din retină pentru a interpreta mesajele luminoase); ● stimulează imunitatea, fiind indicat în perioadele de tranziţie ale vremii (cum sunt primăvara şi toamna, dar care, după cum constatăm cu toţii, se manifestă frecvent la numai câteva zile sub forma alternanţelor răcoare-umezeală/caniculă-secetă); ● combate depresia, stimulând activitatea creierului; ● alungă oboseala (recomandat în perioadele de suprasolicitare intelectuală, având efecte revigorante) ● previne apariţia cancerului (ajută la combaterea stresului oxidativ, prevenind modificările la nivelul ADN-ului celular) ● întinereşte pielea (datorită conţinutului în vitamine şi minerale, kaki este indicat pentru pielea uscată, arsă de soare, ridată sau cu fermitatea pierdută); ● accelerează creşterea părului şi a unghiilor (consumat împreună cu cereale integrale şi alimente bogate în calciu, aduce un aport vitaminic important pentru organism).

Fructul kaki se poate folosi şi ca tratament extern pentru a accelera şi mai mult procesul de creştere a părului şi a unghiilor; se recomandă în acest sens masajul la rădăcina părului cu o compoziţie din fruct (pastă), la care se adaugă ulei de ricin sau de măsline.

Seminţe şi seminţe...

Cuvântul-cheie al acestui mic articol nu defineşte doar seminţele de dovleac şi de floarea-soarelui, care sunt foarte sănătoase în sine, doar că majoritatea celor care le consumă au apucături mai mult decât reprobabile. Aici însă vom prezenta pe scurt calităţi ale unor seminţe de tipuri oarecum diferite, ce le recomandă în reţete de sănătate importante. Astfel...

Migdalele reprezintă „gustări" bogate în energie ce nu generează colesterol „rău" şi, de asemenea, sunt benefice pentru diabetici, reducând de zahărul din sânge. Sunt bogate în aminoacizi, care susţin nivelul de testosteron şi musculatura în creştere. Migdalele sunt, de asemenea, bogate în vitamina E, care apără corpul în cazul expunerilor prelungite la soare. Într-un studiu cu voluntari care au consumat 14 miligrame de vitamina E (aproximativ 20 de migdale) pe zi şi apoi au fost expuşi la UV, aceştia nu au avut de suferit arsuri solare, faţă de cei care nu au consumat deloc.



Totodată, pentru că vitamina E este un antioxidant puternic, migdalele menţin arterele sănătoase şi împotriva radicalilor liberi. Nivelurile scăzute de vitamina E sunt asociate cu performanţe de memorie slabă şi cu declinul cognitiv.

Nucile sunt mai bogate în omega-3 decât somonul, sunt încărcate cu polifenoli, care păstrează inima sănătoasă şi conţin mai multe proteine decât carnea de pui. Multe fructe cu coajă posedă doar una sau două dintre aceste caracteristici, nu pe toate trei. O porţie de nuci (aproximativ 7 bucăţi) este binevenită oricând, dar mai ales ca o gustare între mese.

Seminţele de in sunt bogate în proteine şi fibre. Ele oferă o cantitate importantă de omega-3 şi de acizi graşi, care reduc petele de pe piele prin conţinutul de fier. Britanicii participanţi

la un studiu, care au consumat aproximativ o jumătate de linguriţă de seminţe de in pe zi, timp de 6 săptămâni, au prezentat o hidratare puternică a pielii, au stopat roşeaţa şi iritaţiile.

Un studiu comparativ de 60 de zile pe persoane cu colesterol ridicat (mai mare de 240 mg/dL) şi care au consumat 20 grame de seminţe de in pe zi, a relevat faptul ca acestora li s-a reglat colesterolul. Seminţele de in se pot consuma cu iaurt, în salate sau cu fulgi de ovăz.

Pagini realizate de
ADRIAN-NICOLAE POPESCU

LUNI – 4 iulie

TVR 1

7.00 Telejurnal matinal 9.00 Serial (r) 10.00 Superconsumatorul (r) 11.00 Serial: „Viața cu Derek" 12.30 Descălecați în Carpați (r) 13.00 Germana... la 1 14.00 Telejurnal 15.30 Maghiara de pe unu 17.00 Garantat 100% (r) 18.00 Întrebări și răspunderi 19.00 Doc.: „Marșul cavaleriei" 19.45 Sport 20.00 Telejurnal 21.00 Doc.: „Războiul lui Stalin cu URSS-ul: 1924-1953" 22.05 Film: „Întreabă praful" (coprod., 2006). Cu: Colin Farrell, Salma Hayek 0.10 Serial: „JPOD" 1.00-5.35 Reluări.

PRO TV

7.00 Știrile ProTv 10.30 La Măruță (r) 11.30 Vorbește lumea 13.00 Știrile ProTv 14.00 Vorbește lumea 15.00 Lecții de viață 16.00 Ce spun românii 17.00 Știrile ProTv 18.00 La Măruță 19.00 Știrile ProTv 20.30 Serial: „Las Fierbinți" 21.30 Film: „Ninja" (SUA, 2009). Cu: Scott Adkins 23.15 Știrile ProTv 23.45 Serial: „Legături invizibile" (ultimul ep.) 0.45-6.15 Reluări.

PRIMA TV

6.00 Observator 8.00 'Neatza cu Răzvan și Dani 10.55 Teleshopping 11.15 Mireasă pentru fiul meu 13.00 Observator 14.00 Mireasă pentru fiul meu 16.00 Observator 17.00 Acces direct 19.00 Observator 20.00 Observator special 20.30 Poftiți pe la noi: Poftiți de vă iubiți 23.30 Un Show Păcătos cu Dan Capatos 1.00 Film: „Mărturie sub tortură" (SUA, 2008). Cu: Laurence Fishburne, Cole Hauser 2.30 Observator special (r) 3.00 Acces direct (r).

PRIMA TV

6.45 Teleshopping 7.15-11.30 Reluări 12.10 Cireașa de pe tort 14.00 Focus 14 15.00 Dosarele DNA 16.00 Cronica netului 16.30 Focus 17.00 Mondenii 18.00 Focus 19.30 Mama mea gătește mai bine 20.30 Apel de urgență 21.30 Cred în mine 22.30 Trăsniții 23.15 Focus din inima României 23.45 Focus Magazin 0.30-5.45 Reluări.

acasa

5.00 Vorbește lumea (r) 8.00 Serial: „Vise de smarald" (r) 9.15 Serial: „Regina inimilor" (r) 11.30 Film: „Până la capătul lumii" (r) 13.30 Teleshopping 14.00 Serial: „Clona" 15.00 Serial: „Soț de închiriat" 16.00 Serial: „Spune-mi că ești a mea!" 17.00 Serial: „În așteptarea dragostei" (ep.1,2). Cu: Shraddha Arya 18.00 Serial: „Trandafirul negru" 20.00 Serial: „Până la capătul lumii" 22.00 Serial: „Puterea destinului" 23.00 Serial: „Regina" 0.30-3.15 Reluări 4.45 Ce se întâmplă, doctore?

TVR 2

7.00 Teleshopping 8.20 Mic dejun cu un campion (r) 9.30 Dincolo de viitor (r) 10.00 Documentar 360º – GEO 11.00 La fix 12.00 Telejurnal 12.30 Televiziunea, dragostea mea arhivă 13.30 Doc.: „Comorile Toscanei" 14.15 Teleshopping 14.30 Cultura minorităților 15.00 Telejurnal 16.00 Ieri-Azi-Mâine 17.00 Actual pe 2 18.00 Ora de știri 19.00 Serial: „Prințesa sâbiilor" 20.10 Teatru Tv: „Buzunarul cu pâine" de Matei Vișniec 22.00 Telejurnal 22.30 Lumea afacerilor 23.00 Locuri, oameni și comori (r) 23.30 Replay 1.00-6.00 Reluări.

PRO CINEMA

7.00 Film: „Viața începe la 17 ani" (r) 8.45 La Măruță (r) 10.00 Serial: „La bloc" (r) 11.15 Film: „Delgo" (r) 14.30 Film: „Robbersonii și poliția" (r) 16.30 Serial: „La bloc" 18.45 Film: „Banditul din Zhobe" (SUA, 1959). Cu: Victor Mature, Anne Aubrey 20.30 Film: „Vizitatori în America" (SUA, 2001). Cu: Jean Reno, Christina Applegate 22.15 Film: „Identitate" (SUA, 2003). Cu: John Cusack, Ray Liotta 0.00 Film (r) 1.45 Cine A.M.

MARȚI – 5 iulie

7.00 Telejurnal matinal 9.00 Doc.: „Războiul lui Stalin cu URSS-ul: 1924-1953" (r) 10.00 Întrebări și răspunderi (r) 11.00 Serial: „Viața cu Derek" 12.30 Doc.: „Comorile Parmei" 13.02 EURO polis 14.00 Telejurnal 15.30 Maghiara de pe unu 17.00 Nocturne (r) 18.00 Europa mea (r) 19.45 Sport 20.00 Telejurnal 21.00 Doc.: „Războiul lui Stalin cu URSS-ul: 1924-1953" 22.10 Film: „Te iubesc în toate limbile pământului" (Italia, 2005) 0.10 Serial: „JPOD" 1.00-6.00 Reluări.

7.00 Știrile ProTv 10.30 La Măruță (r) 11.30 Vorbește lumea 13.00 Știrile ProTv 14.00 Vorbește lumea 15.00 Lecții de viață 16.00 Ce spun românii 17.00 Știrile ProTv 18.00 La Măruță 19.00 Știrile ProTv 20.30 Serial: „Las Fierbinți" 21.30 Film: „Plan de joc" (SUA, 2007). Cu: Dwaybe Johnson 23.45 Știrile ProTv 0.15 Serial: „Spion pe cont propriu" 1.15-6.15 Reluări.

6.00 Observator 8.00 'Neatza cu Răzvan și Dani 10.55 Teleshopping 11.15 Mireasă pentru fiul meu 13.00 Observator 14.00 Mireasă pentru fiul meu 16.00 Observator 17.00 Acces direct 19.00 Observator 20.00 Observator special 20.30 Poftiți pe la noi: Poftiți de vă iubiți 23.30 Un Show Păcătos cu Dan Capatos 1.00 Serial: „Camelot" 3.00 Acces direct (r).

6.45 Teleshopping 7.15-8.45 Reluări 10.00 Sănătate cu stil 10.15 Școala.tv 11.30 Focus Magazin (r) 12.10 Cireașa de pe tort (r) 14.00 Focus 14 15.00 Apel de urgență (r) 16.00 Cronica netului 16.30 Focus 17.00 Trăsniții (r) 18.00 Focus 19.30 Mama mea gătește mai bine 20.30 Academia lui Horia 22.00 Jurnalul unui burlac 22.30 Trăsniții 23.15 Focus din inima României 23.45 Focus Magazin 0.30-5.45 Reluări.

5.00 Vorbește lumea (r) 8.00 Serial: „Puterea destinului" (r) 9.15 Serial: „Trandafirul negru" (r) 11.30 Serial: „Până la capătul lumii" (r) 13.30 Teleshopping 14.00 Serial: „Clona" 15.00 Serial: „Soț de închiriat" 16.00 Serial: „Spune-mi că ești a mea!" 17.00 Serial: „În așteptarea dragostei" 18.00 Serial: „Trandafirul negru" 20.00 Serial: „Până la capătul lumii" 22.00 Serial: „Puterea destinului" 23.00 Serial: „Regina" 0.30-3.15 Reluări 4.45 Ce se întâmplă, doctore?

7.00 Teleshopping 8.20 Serial: „Prințesa sâbiilor" (r) 9.20 Doc.: „Comorile Toscanei" (r) 10.00 Documentar 360º – GEO (r) 11.00 La fix 12.00 Telejurnal 12.30 Televiziunea, dragostea mea arhivă 13.30 Doc.: „Comorile Toscanei" 14.15 Teleshopping 14.30 Cultura minorităților 15.00 Telejurnal 16.00 Ieri-Azi-Mâine 17.00 Actual pe 2 18.00 Ora de știri 19.00 Serial: „Prințesa sâbiilor" 20.10 Film: „Wallis și Edward" (M. Britanie, 2005). Cu: Joely Richardson 22.00 Telejurnal 22.30 Film: „Urmele pașilor noștri" (Italia, 2010, prima parte). Cu: Claudio Santamaria 0.30-6.00 Reluări.

5.45 Film: „Banditul din Zhobe" (r) 8.45 La Măruță (r) 10.00 Serial: „La bloc" (r) 12.30 Film: „Iubitul meu se însoară" (r) 14.45 Film: „Vizitatori în America" (r) 16.30 Serial: „La bloc" 18.45 Film: „Ne-am făcut marii" (SUA, 1958). Cu: Molly Bee 20.30 Film: „Regele asasinilor" (Hong Kong, 1998). Cu: Jet Li, Eric Tsang 22.45 Film: „Ilozie americană" (SUA, 2008). Cu: Raymond J. Barry, Aaron Brumfield 0.45 Film: „Regele asasinilor" 2.45 Cine A.M.

MIERCURI – 6 iulie

7.00 Telejurnal matinal 9.00 Doc.: „Războiul lui Stalin cu URSS-ul: 1924-1953" (r) 10.00 Europa mea (r) 11.00 Serial: „Viața cu Derek" 12.00 Teleshopping 12.30 Descălecați în Carpați (r) 13.00 Fără etichetă 14.00 Telejurnal 15.00 Teleshopping 15.30 Conviețuiri 17.00 Profesioniștii (r) 18.00 Superconsumatorul (r) 18.55 Exclusiv în România (r) 20.00 Telejurnal 21.10 Ochiul magic 22.10 Film: „Mireasa hoțomană" (Canada, 2007) 0.10 Mașini, teste și verdicte 0.40 Serial: „JPOD" 1.30-5.35 Reluări.

7.00 Știrile ProTv 10.30 La Măruță (r) 11.30 Vorbește lumea 13.00 Știrile ProTv 14.00 Vorbește lumea 15.00 Lecții de viață 16.00 Ce spun românii 17.00 Știrile ProTv 18.00 La Măruță 19.00 Știrile ProTv 20.45 Serial: „Las Fierbinți" 21.45 Fotbal UEFA Euro 2016 0.00 Bucurați-vă de fotbal! 0.30 Serial: „Spion pe cont propriu" 1.30-6.15 Reluări.

6.00 Observator 8.00 'Neatza cu Răzvan și Dani 10.55 Teleshopping 11.15 Mireasă pentru fiul meu 13.00 Observator 14.00 Mireasă pentru fiul meu 16.00 Observator 17.00 Acces direct 19.00 Observator 20.00 Observator special 20.30 Temptation Island – Insula iubirii 23.30 Un Show Păcătos cu Dan Capatos 1.00 Observator (r) 2.00 Închiderea programului, revizie tehnică.

6.45 Teleshopping 7.15-8.45 Reluări 10.00 Sănătate cu stil 10.15 Școala.tv 11.30 Focus Magazin (r) 12.10 Cireașa de pe tort 14.00 Focus 14 15.00 Cred în mine (r) 16.00 Cronica netului 16.30 Focus 17.00 Trăsniții (r) 18.00 Focus 19.30 Mama mea gătește mai bine 20.30 Film: „E cineva acolo?" (Anglia, 2008). Cu: Michael Caine, Bill Milner, Anne-Marie Duff 22.30 Trăsniții 23.15 Focus din inima României 23.45 Focus Magazin 0.30-5.45 Reluări.

5.00 Vorbește lumea (r) 8.00 Serial: „Puterea destinului" (r) 9.15 Serial: „Trandafirul negru" (r) 11.30 Serial: „Până la capătul lumii" (r) 13.30 Teleshopping 14.00 Serial: „Clona" 15.00 Serial: „Soț de închiriat" 16.00 Serial: „Spune-mi că ești a mea!" 17.00 Serial: „În așteptarea dragostei" 18.00 Serial: „Trandafirul negru" 20.00 Serial: „Până la capătul lumii" 22.00 Serial: „Puterea destinului" 23.00 Serial: „Regina" 0.30-3.15 Reluări 4.45 Ce se întâmplă, doctore?

7.00 Teleshopping 8.20 Serial: „Prințesa sâbiilor" (r) 9.20 Doc.: „Comorile Toscanei" (r) 10.00 Documentar 360º – GEO (r) 11.00 La fix 12.00 Telejurnal 12.30 Televiziunea, dragostea mea (r) 13.30 Doc.: „Comorile Toscanei" 14.15 Teleshopping 14.30 Cultura minorităților 15.00 Telejurnal 16.00 Ieri-Azi-Mâine 17.00 Actual pe 2 18.00 Ora de știri 19.00 Serial: „Prințesa sâbiilor" 20.10 Telecinemateca: „Dezonorata" (SUA, 1931). Cu: Marlene Dietrich 22.00 Telejurnal 22.30 Film: „Urmele pașilor noștri" (partea a II-a) 0.30-6.00 Reluări.

6.15 Film: „Ne-am făcut marii!" (r) 8.00 La Măruță (r) 9.00 Serial: „La bloc" (r) 11.30 Film: „Vizitatori în America" (r) 13.30 Film: „Will" (r) 15.45 Serial: „La bloc" 18.00 Film: „Brusc, vara trecută" (SUA, 1959). Cu: Elizabeth Taylor, Katharine Hepburn 20.30 Film: „Master and Commander: La capătul Pământului" (SUA, 2003). Cu: Russell Crowe 23.15 Film: „1612" (Rusia, 2007) 2.30 Cine A.M.

REESE WITHERSPOON – duminică, 14.05 –

MARLON BRANDO – joi, 22.10 –

MELANIE GRIFFITH – sâmbătă, 22.20 –

LAURENCE FISHBURNE – luni, 1.00 –

SHRADDHA ARYA – luni-duminică, 17.00 –

MICHAEL CAINE – miercuri, 20.30 –

MOLLY BEE – marți, 18.45 –

„MAGAZIN" nu răspunde de modificările efectuate ulterior de către posturile de televiziune

JOI – 7 iulie

7.00 Telejurnal matinal 9.00 Film: „Charlot la patinaj" 9.30 Drumul spre glorie (r) 11.00 Serial: „Viața cu Derek" 12.00 Teleshopping 12.30 Doc.: „Comorile Parmei" 13.00 De joi până joi 14.00 Telejurnal 15.00 Teleshopping 15.30 Akzente 17.00 Interes general (r) 18.00 Lozul cel mare 18.55 Exclusiv în România (r) 20.00 Telejurnal 21.00 Amintiri din infern 22.10 Film: „Omul din Sierra" (SUA, 1966). Cu: Marlon Brando, Anjanette Comer 0.15 Film: „Neil Young și Crazy Horse" (SIA, 1997) 2.05-5.35 Reluări.

7.00 Știrile ProTv 10.30 Lecții de viață (r) 11.30 Vorbește lumea 13.00 Știrile ProTv 14.00 Vorbește lumea 15.00 Lecții de viață 16.00 Ce spun românii 17.00 Știrile ProTv 18.00 La Măruță 19.00 Știrile ProTv 20.45 Serial: „Las Fierbinți" 21.45 Fotbal UEFA Euro 2016 0.00 Bucurați-vă de fotbal! 0.30 Serial: „Spion pe cont propriu" 1.30-6.15 Reluări.

6.00 Observator 8.00 'Neatza cu Răzvan și Dani 10.55 Teleshopping 11.15 Mireasă pentru fiul meu 13.00 Observator 14.00 Mireasă pentru fiul meu 16.00 Observator 17.00 Acces direct 19.00 Observator 20.00 Observator special 20.30 Te pui cu blondele? 23.00 Un Show Păcătos cu Dan Capatos 1.00 Te pui cu blondele? (r) 3.00 Acces direct (r).

6.45 Teleshopping 7.15 Mondenii 8.45 Focus din inima României (r) 10.00 Serial: „Nimeni nu-i perfect" 10.15 Școala.tv 11.30 Focus Magazin (r) 12.10 Cireașa de pe tort 14.00 Focus 14 15.00 60 de minute cu Alexandru Constantin 16.00 Cronica netului 16.30 Focus 17.00 Trăsniții (r) 18.00 Focus 19.30 Mama mea gătește mai bine 20.30 Film: „Totul pentru fotbal" (România, 1982). Cu: Gheorghe Dinică, Aurel Giurumia 22.30 La TV 23.15 Focus din inima României 23.45 Focus Magazin 0.30-5.45 Reluări.

5.00 Vorbește lumea (r) 8.00 Serial: „Puterea destinului" (r) 9.15 Serial: „Trandafirul negru" (r) 11.30 Serial: „Până la capătul lumii" (r) 13.30 Teleshopping 14.00 Serial: „Clona" 15.00 Serial: „Soț de închiriat" 16.00 Serial: „Spune-mi că ești a mea!" 17.00 Serial: „În așteptarea dragostei" 18.00 Serial: „Trandafirul negru" 20.00 Serial: „Până la capătul lumii" 22.00 Serial: „Puterea destinului" 23.00 Serial: „Regina" 0.30-3.15 Reluări 4.45 Ce se întâmplă, doctore?

7.00 Teleshopping 8.20 Serial: „Prințesa sâbiilor" (r) 9.20 Doc.: „Comorile Toscanei" (r) 10.00 Documentar 360º – GEO (r) 11.00 La fix 12.00 Telejurnal 12.30 Televiziunea, dragostea mea (r) 13.30 Doc.: „Comorile Toscanei" 14.15 Teleshopping 14.30 Cultura minorităților 15.00 Telejurnal 16.00 Ieri-Azi-Mâine 17.00 Actual pe 2 18.00 Ora de știri 19.00 Serial: „Prințesa sâbiilor" 20.10 Film: „Legendary – eroul din fiecare" (SUA, 2010) 22.00 Telejurnal 22.30 Film: „Urmele pașilor noștri" (partea a III-a) 0.30-6.00 Reluări.

7.15 La Măruță (r) 8.15 Film: „Brusc, vara trecută" (r) 11.00 La Măruță (r) 13.30 Film: „Ne-am făcut marii!" (r) 15.15 Film: „Crimă în Greenwich" (SUA, 2002). Cu: Christopher Meloni 17.00 Serial: „La bloc" 19.15 Film: „Insula interzisă" (SUA, 1959) 20.30 Film: „Alarmistul" (SUA, 1997). Cu: David Arquette, Stanley Tucci 22.30 Film: „Notorious" (SUA, 2009). Cu: Jamal Woolard, Monhamed Dione 1.00 Film: „Alarmistul" (r) 2.45 Cine A.M.

VINERI – 8 iulie

7.00 Telejurnal matinal 9.00 Rezistența prin cultură (r) 10.00 Amintiri din infern (r) 11.00 Serial: „Viața cu Derek" 12.00 Teleshopping 12.30 Doc.: „Comorile Parmei" 13.00 M Dincolo de hartă (r) 13.30 M.A.I. aproape de tine 14.00 Telejurnal 15.30 Cameni ca noi (r) 16.00 Doc.: „Cursa de cai din Siena" 17.00 Ne vedem la TVR (r) 19.45 Sport 20.00 Telejurnal 21.10 O dată-n viață 0.15 Film: „Pedeapsa de pe Muntele Eiger" (SUA, 1975). Cu: Clint Eastwood, George Kennedy 2.20-5.35 Reluări.

7.00 Știrile ProTv 10.30 La Măruță (r) 11.30 Vorbește lumea 13.00 Știrile ProTv 14.00 Vorbește lumea 15.00 Lecții de viață 16.00 Ce spun românii 17.00 Știrile ProTv 18.00 La Măruță 19.00 Știrile ProTv 20.30 Serial: „Las Fierbinți" 21.30 Film: „Comoara națională: Cartea secretelor" (SUA, 2007) 0.30 Film: „Rupe-tot" (UK, SUA, 2010). Cu: Aaron Taylor-Johnson 1.45 -6.15 Reluări.

6.00 Observator 8.00 'Neatza cu Răzvan și Dani 10.55 Teleshopping 11.15 Mireasă pentru fiul meu 13.00 Observator 14.00 Mireasă pentru fiul meu 16.00 Observator 17.00 Acces direct 19.00 Observator 20.00 Observator special 20.30 Plasa de stele – Răzbunarea vedetelor 22.30 Poftiți pe la noi: Poftiți de vă iubiți (r) 1.15 Plasa de stele – Răzbunarea vedetelor (r) 3.00 Acces direct (r).

6.45 Teleshopping 7.15 Mondenii 8.45 Focus din inima României (r) 10.00 Serial: „Nimeni nu-i perfect" 10.15 Școala.tv 11.30 Focus Magazin (r) 12.10 Cireașa de pe tort 14.00 Focus 14 15.00 Adevărul Live 16.00 Cronica netului 16.30 Focus 17.00 La TV (r) 18.00 Focus 19.30 Mama mea gătește mai bine 20.30 Film: „Patul conjugal" (România, 1993). Cu: Gheorghe Dinică, Coca Bloos 22.30-5.45 Reluări.

5.00 Vorbește lumea (r) 8.00 Serial: „Puterea destinului" (r) 9.15 Serial: „Trandafirul negru" (r) 11.30 Serial: „Până la capătul lumii" (r) 13.30 Teleshopping 14.00 Serial: „Clona" 15.00 Serial: „Soț de închiriat" 16.00 Serial: „Spune-mi că ești a mea!" 17.00 Serial: „În așteptarea dragostei" 18.00 Serial: „Trandafirul negru" 20.00 Serial: „Până la capătul lumii" 22.00 Serial: „Puterea destinului" 23.00 Serial: „Regina" 0.30-3.30 Reluări 5.00 Dincolo de povestiri.

7.00 Teleshopping 8.20 Serial: „Prințesa sâbiilor" (r) 9.20 Doc.: „Comorile Toscanei" (r) 10.00 Documentar 360º – GEO (r) 11.00 La fix 12.00 Telejurnal 12.30 Televiziunea, dragostea mea 13.30 Doc.: „Comorile Toscanei" 14.15 Teleshopping 14.30 Cultura minorităților 15.00 Telejurnal 16.00 Ieri-Azi-Mâine 17.00 Actual pe 2 18.00 Ora de știri 19.00 Natură și aventură (r) 20.10 Film: „Betty Anne Waters" (SUA, 2010). Cu: Hilary Swank, Sam Rockwell 22.00 Telejurnal 22.30 Film: „Urmele pașilor noștri" (partea a IV-a) 0.30-6.00 Reluări.

6.30 Film: „Insula interzisă" (r) 7.45 La Măruță (r) 8.45 Serial: „La bloc" (r) 11.15 Film: „Crimă în Greenwich" (SUA, 2002) 13.15 Film: „Brusc, vara trecută" (r) 15.45 Serial: „La bloc" 18.00 Film: „Michael Jackson: Asta-i tot" (SUA, 2009) 20.30 Film: „Punct de impact" (SUA, 2008) 22.15 Film: „Casa celor 13 fantome" (SUA, 2001) 0.15 Film: „Punct de impact" (r) 2.00 Cine A.M.

SÂMBĂTĂ – 9 iulie

7.00 Prețuiește viața! (r) 8.00 Serial: „Micul Dracula" 9.00 Politică și delicatețuri cu Mircea Dinescu (r) 10.00 Zon@ 10.30 Mașini, teste și verdicte (r) 11.10 O dată-n viață (r) 14.00 Telejurnal 14.30 Doc.: „Descălecați în Carpați" 15.00 Ora regelui 16.15 Film: „Francis în marină" (SUA, 1955) 17.50 Serial: „Toate pânzele sus" 18.50 Teleenciclopedia 19.45 Sport 20.00 Telejurnal 21.10 Film: „Detectiv cu greutate: alb și negru" (coprod., 1991) 22.50 Profesioniștii 0.15 Film: „Atentatul" (Franța, 1972) 2.10-5.35 Reluări.

7.00 Știrile ProTv 10.05 Arena bucătarilor 10.35 Film: „Stuart Little – șoricelul familiei 2" (SUA, 2002) 12.15 Film: „Comoara națională: Cartea secretelor" (r) 14.45 Film: „Inelul muschetarilor" (coprod., 1992). Cu: Conrad Bachmann 16.30 Film: „Un an bun" (SUA, UK, 2006) 19.00 Știrile ProTv 20.30 Serial: „Las Fierbinți" 21.30 Film: „Need for Speed: Inceputuri" (coprod., 2014) 0.00 Film: „Joc periculos 4" (SUA, 2010) 1.45-6.30 Reluări.

6.00 Observator 10.00 Chefi la cuțite 13.00 Observator 14.00 Mireasă pentru fiul meu 16.00 Observator 17.00 Mireasă pentru fiul meu 19.00 Observator 20.00 FanTastic Show 22.30 Poftiți pe la noi: Poftiți de vă iubiți (r) 2.00 Temptation Island – Insula iubirii (r).

7.00 Teleshopping 7.30 Trăsniții (r) 9.30 Teleshopping 10.00 Secrete de Stil 10.30 Focus Magazin 11.30 60 de minute cu Alexandru Constantin 12.30 Cu lumea-n cap 13.00 Killer Karaoke 14.00 Focus 14 15.00 Interviurile Cristinei Țopescu 16.00 Film: „Totul pentru fotbal" (r) 18.00 Focus 19.30 Cireașa de pe tort 20.30 Film: „Trupe de elită II" (SUA, 1998) 22.30 Film: „Curierul" (Uniunea Sovietică, 1987) 0.30 Serial: „17" 1.30-5.45 Reluări.

5.45 Lecții de viață 8.00 Serial (r) 8.45 Teleshopping 9.15 Serial: „Trandafirul negru" 11.30 Serial: „Până la capătul lumii" (r) 13.30 Teleshopping 14.00 Serial: „Clona" 15.00 Serial: „Soț de închiriat" 16.00 Serial: „Spune-mi că ești a mea!" 17.00 Serial: „În așteptarea dragostei" 18.00 Serial: „Regina inimilor" 20.00 Serial: „Până la capătul lumii" 22.00 Serial: „Vise de smarald" 23.00 Serial: „Regina" 0.30-5.00 Reluări.

7.15 Teleshopping 8.00 Locuri, oameni și comori (r) 8.30 Cap Compas (r) 9.00 Natură și sănătate (r) 9.30 Mic dejun cu un campion 10.30 Serial: „Călători în lumi paralele" 11.30 Destine ca-n filme 13.00 Deportații (r) 14.10 Film: „Tribul curcubeului" (SUA, 2008) 16.00 Memorialul Durerii 17.00 Popasuri folclorice 18.00 Telejurnal 18.30 Locuri, oameni și comori 19.00 Documentar 360º – GEO (r) 20.10 Film: „Jane Eyre" (M. Britanie, 1996) 22.20 Filmul de artă: „Stormy Monday" (coprod., 1988). Cu: Melanie Griffith, Tommy Lee Jones 0.10 Serial: „Diamante" 1.00-6.00 Reluări.

7.15 Ce se întâmplă, doctore? 7.45 La Măruță (r) 8.45 Film: „Insula interzisă" (r) 10.00 Serial: „La bloc" (r) 12.15 Film: „Michael Jackson: Asta-i tot" (r) 14.15 Film: „Crimă în Greenwich" (r) 16.30 Serial: „La bloc" 18.45 Film: „A 19-a sotie" (SUA, 2010) 20.30 Film: „Idiocrație" (SUA, 2006). Cu: Luke Wilson, Maya Rudolph 22.15 Film: „Ospiciul" (SUA, 2008). Cu: Jesse Metcalfe 23.15 Film: „Idiocrație" (r) 1.30 Cine A.M.

DUMINICĂ – 10 iulie

7.00 Teleenciclopedia (r) 8.10 Universul credinței (r) 9.30 Pro Patria 10.00 În grădina Danei 10.35 Viața satului 13.00 Tezaur folcloric 14.00 Telejurnal 14.30 Doc.: „Descălecați în Carpați" 15.00 Politică și delicatețuri (r) 16.10 Seri de vară la Mamaia (r) 18.00 Lozul cel mare 18.35 Doc.: „Exodul mamelor" (r) 19.45 Sport 20.00 Telejurnal 21.10 Drumul spre glorie 22.30 Garantat 100% 23.30 Film: „Charlot și Fatty, cheflii" 23.50 Film: „Charlot, noul îngrijitor" 0.45-5.35 Reluări.

7.00 Știrile ProTv 10.05 Ce spun românii (r) 11.05 Film: „Inelul muschetarilor" (r) 13.00 Apropo Tv 14.05 Film: „Cum știi dacă ai noroc?" (SUA, 2010). Cu: Reese Witherspoon, Paul Rudd 16.45 Film: „Minți diabolice" (SUA, 1997). Cu: Patrick Stewart, Vincent Kartheiser 19.00 Știrile ProTv 20.30 Serial: „Las Fierbinți" 21.45 Fotbal UEFA Euro 2016 0.00 Bucurați-vă de fotbal! 0.30 -6.15 Reluări.

6.00 Observator 9.00 Film: „Paulie" (SUA, 1998) 11.00 Film: „August Rush" (SUA, 2007) 13.00 Observator 14.00 Film Plasa de stele – Răzbunarea vedetelor (r) 16.00 Observator 17.00 FanTastic Show (r) 19.00 Observator 20.00 Film d.a.: „Cartea Junglei" (SUA, 1967) 21.30 Film: „Pasiune periculoasă" (SUA, 1998). Cu: George Clooney, Jennifer Lopez 1.30 Film: „August Rush" (r) 1.30 Film: „Pasiune periculoasă" (r).

7.00 Teleshopping 7.30 Trăsniții (r) 8.15 La TV (r) 8.45 Casa: construcție și design (r) 9.20 Teleshopping 10.00 Mama mea gătește mai bine (r) 14.00 Focus 15.00 Interviurile Cristinei Țopescu 16.00 Film: „După ea" (România, 2007). Cu: Dragoș Bucur, Anca Florea 18.00 Focus 19.30 Cireașa de pe tort 20.30 Schimb de mame 22.30 Trădați în dragoste 0.30-5.45 Reluări.

5.45 Lecții de viață 8.00 Serial (r) 8.45 Teleshopping 9.15 Serial: „Regina inimilor" (r) 11.30 Serial: „Până la capătul lumii" (r) 13.30 Teleshopping 14.00 Serial: „Clona" 15.00 Serial: „Soț de închiriat" 16.00 Serial: „Spune-mi că ești a mea!" 17.00 Serial: „În așteptarea dragostei" 18.00 Serial: „Regina inimilor" 20.00 Serial: „Până la capătul lumii" 22.00 Serial: „Vise de smarald" 23.00 Serial: „Regina" 0.30-3.30 Reluări 4.45 Ce se întâmplă, doctore?

7.15 Teleshopping 8.00 Popasuri folclorice (r) 9.00 Ferma 10.00 Pescar hoinar 10.30 Serial: „Călători în lumi paralele" 11.30 Pasiuni și cariere (r) 12.00 Cap Compas 12.30 A doua emigrare (r) 13.00 Natură și aventură (r) 13.30 Natură și sănătate (r) 14.10 Film: „Filip cel Bun" (România, 1974) 16.00 Gustul Moldovei 17.00 D'ale lu' Mitică 18.00 Telejurnal 18.30 Drumul lui Leșe 19.30 Europa 360º 20.10 Film: „Ilustrate cu flori de câmp" (România, 1975) 22.10 Film: „Eu când vreau să fluier, fluier" (România, 2010) 23.50 Interviurile Festivalului Internațional George Enescu 0.50-6.00 Reluări.

6.45 Film: Mamă pe fugă" (r) 8.30 Film: „Stuart Little – șoricelul familiei 2" (SUA, 2002) 10.00 Serial: „La Bloc" (r) 12.15 Film: „A doua sotie" (r) 14.00 Film: „Michael Jackson: Asta-i tot" (r) 16.30 Serial: „La bloc" 18.45 Film: „Renunță, Dorothy!" (SUA, 2006). Cu: Diane Keaton 20.30 Film: „Cum s-o dai în SF-uri" (SUA, 2009) 22.15 Film: „Băieții care fac istoria" (UK, 2006) 0.30 Film: „Cum s-o dai în SF-uri" (r) 2.15 Cine A.M.

LOGICE

Integramă de M. ALBU

SE JOACĂ CU PĂPUŞA / MITING		BĂUTURA MARINARULUI / ARAB ÎN SPANIA		AXE LA MAŞINI / PROPRII NAŞTERII		ÎN DECRET ! / MAMIFER TROPICAL CU TROMPĂ		ALTERAT / A POLEI SCUMP
A DA CU CĂDELNIŢA / BĂIATUL MAMEI						MERSUL CU COLINDUL / DORUL DE BĂDIŢA		
			EDITĂRI DE CĂRŢI / A DELIRA					
A-ŞI DUCE ZILELE / POVARA ASINULUI					COJOCEL ŢĂRĂNESC / ODĂIŢĂ DE CULCARE			
		O SCURTĂ APARIŢIE / TON COLORISTIC						SUPRAFEŢE AGRICOLE / FLUIERUL LUI ZAMFIR
	BĂT DE ALTOIT / OS LAT LA ŞOLD					PREFIXUL OPOZIŢIEI / A PORNI CU GREU		
				A BUBUI A PLOAIE / UNITĂŢI DE INFORMAŢII				
SITĂ / MANTA BOIEREASCĂ / DOMOL						STÂNJENEL / PUIUL CAPREI		
			A GEME DE DURERE / TULPINĂ DE PLATAN !					BĂUTĂ DE LA CIŞMEA / A EXISTA
GATA ! / PASĂRE CA CINTEZOIUL					ARE PREŢ SCĂZUT			
						REGIM DE SLĂBIT		

SCLAVI AI LUI BACHUS / DE LA CAPĂT								
ARUNCAT ÎN VÂNT								
RIDICATĂ ÎN SLAVA CERULUI								

Umor

Un marinar, naufragiat de ani de zile pe o insulă pustie, vede cu mare încântare într-o zi o navă în depărtare şi o barcă apropiindu-se de ţărm. Nu după mult timp, barca ajunge la ţărm, iar unul dintre ofiţeri îi înmânează bietului naufragiat un teanc mare de ziare şi-i spune:

– Căpitanul vrea să citeşti toate ziarele astea şi apoi să ne anunţi dacă mai vrei să fii salvat...

Într-o benzinărie, un programator se uită derutat la pompe şi murmură:

– 95? 98? 95! 98! Hmmm!!

Văzându-l pierdut, un angajat al benzinăriei se apropie şi îl întreabă:

– Cu ce vă pot ajuta?

Cu o rază de fericire în privire, răspunde:

– Benzină XP, Vista sau W7? aveţi?

– Cum te împaci cu soţul tău, că tu dormi într-o cameră, el în alta?!

– Ei, dacă lui îi este dor, şuieră!

– Dar dacă îţi este ţie dor?!

– Dacă îmi este dor mie, intru la el în cameră şi îl întreb: „Măi, tu ai şuierat cumva??".

– Pentru obezitatea dumneavoastră e nevoie doar de o uşoară gimnastică.

– Vă referiţi la genuflexiuni, domnule doctor?

– Nu! E suficient să daţi negativ din cap când vi se aduce mâncarea...

Doctorul:

– Nu-mi place deloc cum arătaţi.

Pacienta:

– Ei, doctore, nici dumneata nu eşti vreo frumuseţe.

SUDOKU

jocul săptămânii: 26

1	6	7					2	
2				3				
	3		5			9		
7				4	2			
5								7
			7	5				3
		1			5		9	
				8				2
	4					1	6	8

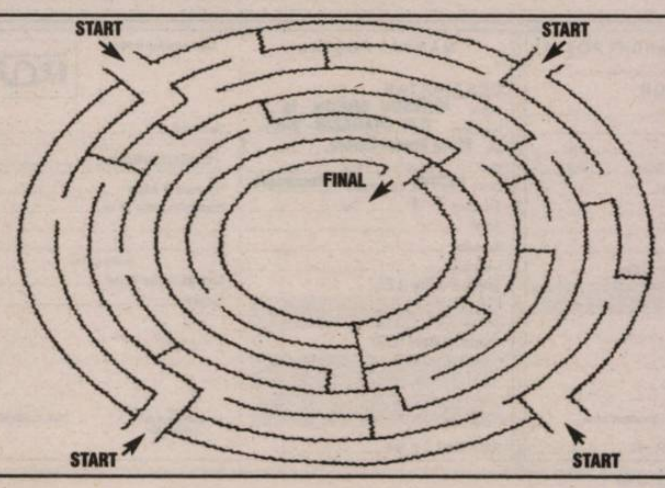
Soluţia în numărul viitor

Soluţia «SUDOKU» – jocul săptămânii 25

7	6	3	2	9	8	5	4	1
8	2	1	5	3	4	9	7	6
5	9	4	7	6	1	8	2	3
3	1	6	4	2	5	7	9	8
2	5	8	3	7	9	6	1	4
9	4	7	1	8	6	3	5	2
6	3	2	9	1	7	4	8	5
1	7	5	8	4	3	2	6	9
4	8	9	6	5	2	1	3	7

PERSPICACITATE

Încercaţi să rezolvaţi labirintul.



SOLUŢIA INTEGRAMEI „FORMULĂRI":
ORIZONTAL: *T - P - M - A - L - T - DEZORIENTATA - REFLEX - OSII - FAST - ITAN - RA - STAS - ARII - T - AER - TIZI - ANI - P - EMIR - NORI - AR - IRIDIU - MF - AURITI - ATEI - FILE - AVUTURI - TEATRAL - TIC - DAINUI - MOATA.*

Verificaţi-vă cunoştinţele!

Război

1. Ce se înţelege, de obicei, prin război?
2. Cum se numea zeiţa războiului din mitologia romană, soţia zeului Marte?
3. Care au fost cele două familii nobile care s-au înfruntat în războiul civil englez cunoscut sub numele „Războiul celor Două Roze"?
4. Ce scriitor ceh (1890-1938) a scris romanul „Războiul salamandrelor"?
5. Ce muzician britanic a compus „Recviemul de război"?
6. Ce sculptor român (1873-1932) a realizat lucrarea „Marte, zeul războiului"?
7. Cine a realizat în 1995 filmul „Războiul dintre noi" („The War Between Us")?

Răspunsurile din numărul trecut

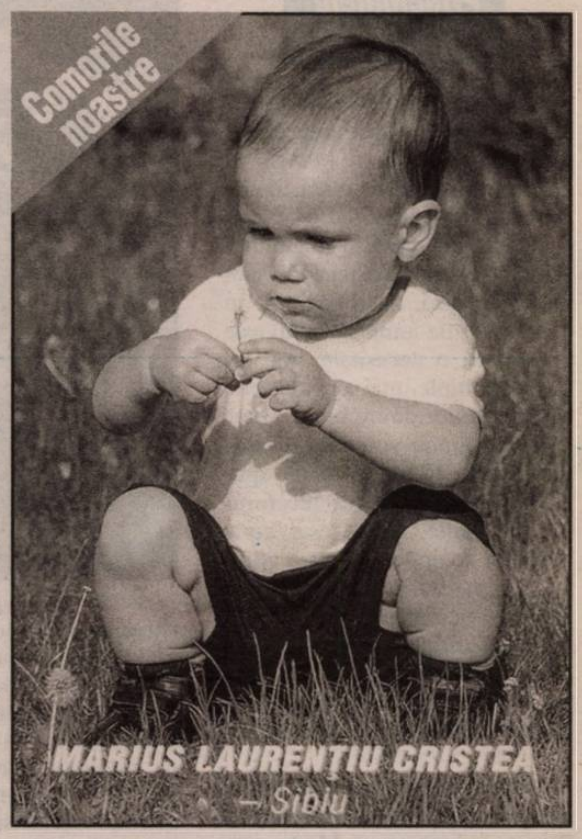
1) Zeiţa frumuseţii din mitologia romană se numea Venus. 2) Zeul primăverii şi al frumuseţii din mitologia scandinavă se numea Baldr. 3) Regele Franţei Filip al IV-lea a fost supranumit „Cel Frumos". De asemenea, pentru personalitatea sa rece şi severă mai era numit „Regele de Fier" sau „Regele de Marmură". 4) Povestirea „Valea Frumoasei" a fost scrisă de Mihail Sadoveanu. 5) Tabloul „Frumoasa grădinăreasă" poartă semnătura lui Rafael Sanzio. 6) Muzica operetei „N-a fost nuntă mai frumoasă" aparţine compozitorului român Nicolae Kirculescu (1903-1985). 7) Filmul „Frumuseţea diavolului" a fost realizat de regizorul francez René Clair.

Poşta cititorilor

Pentru întrebările la tema „Shakespeare" ne-au trimis câte 7 răspunsuri corecte următorii cititori: *Florentina Gorea,* Topliţa; *Mioara Popa,* Iaşi; *Andreea Iorga,* Piteşti; *Luminiţa Popescu* şi *Georgeta Ioan,* Bucureşti; *Ing. Ion Ciocşan,* Pucioasa; *Gheorghe Enache,* Galaţi; *Ing. Radu Fetcu,* Suceava; *Ing. Mihai Călcâianu* şi *Ing. Ion Cozma,* Adjud; *Ing. Silviu Iagada,* Turnu Măgurele; *Prof. Aurel Mincic,* Beiuş-Bihor; *Prof. Marin Ştefan,* Şimleul Silvaniei şi *Ing. Mihai Waspusch,* Bucureşti.

✉ ***Ştefan Leuştian, Piteşti.*** Din mesajul dumneavoastră nu am înţeles cine este autorul celor şapte răspunsuri corecte. Aţi putea fi dumneavoastră sau persoana pe care am nominalizat-o. Oricare ar fi situaţia, noi am încercat să împăcăm pe toată lumea. Poate ne lămuriţi în această problemă cu viitoarea ocazie.

Aşteptăm răspunsurile dumneavoastră. *(Irina Stoica)*



Sfaturi practice

Eschinantus

(Aeschynanthus radicans)

■ Este o plantă perenă, cu aspect de liană şi se cultivă îndeosebi în ghivece suspendate, deoarece poate atinge o lungime de 40-50 cm.

■ Frunzele au formă ovală şi vârf ascuţit, de culoare verde intens şi cu aspect lucios.

■ Deşi este o plantă care are origini în Himalaya, Indonezia şi sudul Asiei, s-a adaptat perfect şi la condiţiile climatice din ţara noastră şi nu este foarte pretenţioasă la îngrijire. Se amplasează pe terase sau balcoane, în ghivece suspendate.

■ Dacă este aşezată în lumină intensă, cel puţin 4-5 ore de soare pe zi, se va dezvolta frumos şi va înflori abundent. Mare atenţie, deoarece nu tolerează arşiţa sau îngheţul.

■ Temperatura optimă pentru o dezvoltare frumoasă trebuie să fie între 16 şi 24 grade Celsius. Dacă este caniculă se pulverizează aproape continuu cu apă ca să reziste. Nu suportă deloc aerul uscat, are nevoie permanentă de o umiditate atmosferică ridicată.

■ Pentru o înflorire abundentă se aplică îngrăşământ din luna aprilie până în septembrie, la fiecare două săptămâni. Pe perioada înfloririi nu se mută ghiveciul.

■ Se înmulţeşte prin lăstari verzi cu 4-5 noduri şi se plantează în substrat de mraniţă pentru flori.

Cât de bine vă cunoașteți zodia?

Începem un periplu al horoscopului european în care vom prezenta, pe rând, cele mai importante caracteristici ale zodiilor. În această săptămână prezentăm prima dintre cele 12 zodii, Berbec, semn al zodiacului ce reprezintă nașterea, așa cum ultimul semn zodiacal, Peștii, reprezintă moartea și conștiința spirituală. Dar să parcurgem tainele celui dintâi semn zodiacal, care ne aduce în fiecare an miracolul primăverii.

Principalele caracteristici

Este un semn de Foc guvernat de planeta Marte, reprezintă energia masculină (yang) și Echinocțiul de Primăvară. Zodia Berbec, semn cardinal este prin excelență un semn al războiului și luptei. Nativii acestei zodii sunt niște apărători, niște păzitori. În toate tradițiile lumii războiul este prezent ca o necesitate, are nuanțări multiple, mai ales datorită confruntărilor dintre bine și rău.

Unul dintre simbolurile asociate Berbecului este cel al capului, al liderului, al conducătorului. Simbolic, capul este zona corpului de unde se emană voința, ca o parte a corpului asociată ideilor de comandă și controlul, mai ales prin forța mentală. Deși este lider, nativul Berbec nu este un împărat precum nativul Leu, ci doar un iscusit comandant militar.

Putem să spunem că zodia Berbec este o zodie a metalelor. Planeta guvernatoare, Marte, este asociată cu fierul, metal indispensabil războaielor. În astrologie, Marte este numit și „micul malefic", care predispune omenirea la agresivitate, violență și crime.

Cum recunoaștem un Berbec?

Dacă printre cunoștințele dumneavoastră se află o persoană foarte prietenoasă, debordând de energie și care zâmbește ușor, fără să se forțeze, atunci sigur este din zodia Berbec. Se știe că acesta este un luptător împotriva nedreptăților, sărind în ajutorul tuturor celor care au probleme sau pentru a apăra o cauză, chiar dacă asta poate însemna că se ceartă cu toți din jur.

Bărbatul din zodia Berbec se comportă la fel ca un Superman, e ca o torță sau o explozie. Este un rebel din naștere. În niciun caz nu este un timid sau reținut. Sub fațada agresivă pe care o afișează zace un complex de inferioritate pe care nu l-ar recunoaște nici mort. Dacă vreți să trăiți emoții, alături de Berbec le veți avea, cu siguranță. Acesta vă poate copleși de pasiune, pentru ca în clipa următoare să fie rece precum o peșteră înghețată. La cea mai mică insultă își va pierde interesul pentru acea persoană, devenind impulsiv. Are însă și multe calități. Nativul Berbec este ca un izvor nesecat de idei și energie pozitivă. Este greu, dar ar trebui să încercați să țineți pasul cu el. Dacă reușiți să îi câștigați iubirea, niciun alt semn zodiacal nu este mai fidel decât nativul Berbec.

Femeia Berbec se poate descurca fără un sprijin din partea unui bărbat mai ușor decât orice altă femeie pe care o veți întâlni. Bineînțeles, asta nu înseamnă că poate trăi fără iubire. Ea nu așteaptă să îi deschidă cineva ușa, își îmbracă singură haina, își poartă singură bătăliile și își asigură nevoile fără alt ajutor. Este foarte sensibilă la complimente, mai ales dacă nu sunt făcute gratuit. Mare atenție cum vă purtați cu aceasta deoarece o femeie Berbec, atunci când este rănită, se transformă dintr-o flacără într-un iceberg și gheața ei poate fi eternă. Cariera femeii dominate de planeta Marte, de regulă, este de succes și pot face față aproape oricărei profesii. Ca mamă, va avea grijă de copii, dar nu îi va cocoloși excesiv și nici nu îi va lua în brațe ori de câte ori aceștia plâng.

Generalități

Cuvintele-cheie ale zodiei Berbec: entuziasm, acțiune, risc, dinamism, cucerire, autoritate, nerăbdare, impuls, curaj, îndrăzneală, inițiativă, energie, putere, libertate, rezistență, ambiție, imprudență, violență, scandal, agresivitate, încăpățânare.

Sănătate. Stresul, grijile, anxietatea, frustrările îi pot produce nativului Berbec dureri de cap, amețeli, stări febrile, insomnii, hemoragii nazale ori probleme ale sinusurilor sau urechilor. Are nevoie de exerciții fizice și de masaj în zona craniană, precum și de o dietă fără abuzuri, eventual vegetariană, ferindu-se de stimulente precum alcoolul, cofeina sau anumite medicamente. Punctele sensibile ale nativului Berbec sunt în zona feței, craniului, creierului, oaselor capului.

Compatibilități. Relații bune cu nativii din zodii de Foc, la fel ca și el: zodia Săgetător, zodia Leu și cu cei născuți în zodii de Aer: zodia Vărsător, zodia Gemeni, dar mai puțin cu nativii din zodia Balanță, care sunt diametral opuși Berbecului. Cele mai proaste relații le are cu nativii din zodia Racului și Capricorn.

Pagină realizată de
CASANDRA

ÎN NUMĂRUL VIITOR

■ Este lumea un joc video pe calculator? ■ Stăpânii imperiilor ■ Spioni cu două umbre ■ SETI nu se lasă, dar extratereștrii tac ■ Suferința unui nud ■ York – orașul în care a încremenit istoria ■ Să dormi împreună cu un animal...

Ce spun astrele

HOROSCOP
4-10 iulie 2016

BERBEC 21.03-20.04

O veste bună din domeniul financiar, mai ales pentru cei care lucrează ca profesori, editori, scriitori sau vânzători. Feriți-vă însă de disputele referitoare la o proprietate sau o moștenire. Nu renunțați să căutați să vă îmbunătățiți situația personală.

TAUR 21.04-21.05

Precauția ar trebui să fie ca o înarmare în perioada care urmează. Concentrarea rămâne pe bani și câștiguri, mai ales acum, când aveți nevoie de mai mult numerar ca să demarați planurile abandonate. Atenție la replici, sunteți extrem de explozivi și nu întotdeauna aveți și argumentele care să vă susțină punctul de vedere.

GEMENI 22.05-21.06

Sunteți nevoiți să dați anumite explicații și nu aveți răbdarea necesară să vă expuneți argumentele. Dispuneți însă de îndeajuns de multă diplomație și farmec ca să vă faceți simțită prezența, oriunde mergeți. Fiți precauți, provocările cu prietenii apropiați vor continua.

RAC 22.06-21.07

Două mesaje sunt pregătite pentru dumneavoastră. Unul vă va înștiința că a venit vremea să vă planificați obiectivele pentru perioada imediat următoare și celălalt că nu ar strica să fiți mai comunicativi.

LEU 22.07-22.08

Este important să știți că puteți beneficia de pe urma companiei unor persoane sus-puse. Marți este o zi agitată, când vă puteți necăji puțin, mai ales că vă schimbați planurile de călătorie. Cel mai bun moment al săptămânii rămâne însă weekendul, când evadați de acasă pentru distracții.

FECIOARĂ 23.08-22.09

Este posibil să vă loveasă o frumoasă poveste de dragoste. Întâlniți pe cineva care vă face să simțiți că trăiți din nou sau doar descoperiți că o persoană din jur ține la dumneavoastră. Să nu uitați că doar iubirea mișcă soarele și stelele.

BALANȚĂ 23.09-22.10

Aveți nevoie de o schimbare de decor pentru a vă stimula imaginația. Sunteți în formă și veți învăța ceva nou și aveți chef de plimbare. Galerii de artă, clădiri cu o arhitectură frumoasă, ieșiri la iarbă verde, discuții cu prietenii apropiați, iată cam ce vă scoate din starea de plictiseală care v-a cuprins.

SCORPION 23.10-21.11

Influența astrelor va atrage spre dumneavoastră bani, favoruri și o multitudine de alte avantaje. Cu alte cuvinte, în aceste zile puteți beneficia și de resursele altora. Totul este să aveți îndeajuns de multă răbdare, mai ales că aceasta este și antidotul mâniei.

SĂGETĂTOR 22.11-21.12

Soarele este acum sursa dumneavoastră de energie. Aveți mai multă nevoie de odihnă în această perioadă și ar trebui să nu vă mai forțați organismul uzat prea mult de stres. Este binevenită o scurtă vacanță sau chiar o excursie în natură, unde să uitați de rutină și să vă odihniți.

CAPRICORN 22.12-19.01

Ceea ce vă face să fiți un pic cam indispuși este o mică dispută între părinți și copii. Nu trebuie să vă faceți probleme, veți depăși situația rapid, mai ales dacă veți fi în stare să aduceți suficiente argumente pentru ceea ce susțineți.

VĂRSĂTOR 20.01-18.02

Sunteți surprinși de câtă rutină poate să existe în viața dumneavoastră? Poate, însă nici nu vă străduiți prea tare să scăpați de aceasta. Provocarea constă în a descoperi plăcerea apropierii de familie, mai ales de cei mici, și de hobbyul pe care l-ați cam abandonat.

PEȘTI 19.02-20.03

Vă petreceți prea mult timp cu tot felul de afaceri și nu acordați suficientă atenție familiei. Cei de acasă protestează în felul lor și vă vor cere să fiți mai atenți cu ei. Cu siguranță, au dreptate. O ieșire în weekend va rezolva problema și relațiile se vor îmbunătăți.

Nativul săptămânii: **BARBARA CARTLAND** (09.07.1901 – 21.05.2000)

A fost o scriitoare engleză, binecunoscută pentru romanele sale de dragoste. În afara cărților de dragoste a mai scris și cărți de sănătate, de gătit, piese de teatru și a înregistrat un album cu cântece de dragoste. Pe lângă alte distincții a primit și titlul de „Regina aventurilor romantice".

TELEFONUL CITITORULUI
Pentru a afla direct de la cititorii noștri opiniile legate de conținutul revistei, apelați numărul de telefon: 0213178964

Abonamente la „Magazin" direct la redacție!

PERIOADA	VALOAREA
❑ 1 LUNĂ	6,00 LEI
❑ 2 LUNI	12,00 LEI
❑ 3 LUNI	18,00 LEI
❑ 4 LUNI	24,00 LEI
❑ 5 LUNI	30,00 LEI
❑ 6 LUNI	36,00 LEI

„Magazin" oferă fidelilor săi cititori avantajul de a primi revista cu promptitudine, la adresa dorită.

Abonați-vă la magazin

Cheltuielile poștale prilejuite de expedierea abonamentului sunt suportate de redacție.

Nu aveți decât să trimiteți printr-un mandat poștal (pe adresa: Ionescu Simion – la Casa Editorială Magazin, Piața Presei Libere nr.1, sector 1, București, cod 013701), contravaloarea abonamentului solicitat (vezi prețurile în talonul alăturat la care se adaugă taxa poștală de expediere) sau să achitați în conturile bancare indicate la pagina 2 și puteți beneficia de toate avantajele enunțate. În cazul în care nu specificați data de începere a abonamentului, acesta va fi expediat de la data încasării mandatului poștal. Pentru informații suplimentare vă rugăm să sunați la telefon 021.317.89.65 sau 0722.625.622.

Cititorii din străinătate pot contracta abonamente, achitând contravaloarea abonamentului dorit (50 euro sau 70 $, un abonament pe șase luni; 25 euro sau 35 $, un abonament pe trei luni) în conturile societății.

CUPON MANDAT POȘTAL
Nr. .....
EXPEDITOR
Nume .....
Prenume .....
Str. ..... Nr. .....
Bloc ..... Scara ..... Etaj .....
Ap. ..... Cod .....
Localitatea .....
Județul/Sectorul .....
Telefon .....
Suma în cifre (LEI)
Ștampila cu data prezentării
RAMBURS C.P. NR. .....

MANDAT POȘTAL
DESTINATAR
Nume IONESCU SIMION - la
Prenume C.E. «MAGAZIN» S.R.L.
Str. Piața Presei Libere Nr. 1
Bloc ..... Scara ..... Etaj ..... Ap. .....
Cod 013701 Localitatea București
Jud./Sect. 1 Tel. .....
C.N.P. .....
Expeditor .....
Localitatea .....
Suma în cifre (LEI)
Suma în litere (LEI)
RAMBURS C.P. NR. .....

Sigiliu control mandate
POȘTA ROMÂNĂ RO
Verificator, ...
INDICAȚII SPECIALE .....
Nr. mandat poștal .....
Confirmăm suma de lei .....
(în cifre și litere)
Semnătura salariatului .....
Diriginte .....
Ștampila cu data prezentării
Sigiliu cu sigla RO

TELEFON RECLAMAȚII ABONAMENTE 0722625622

Biblioteca Județeană MUREȘ